

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного

санитарного врача по Красноярскому краю



УТВЕРЖДАЮ

ООО «РИЧ»



О. А. Калашников

2020 г.

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СШ № 42



Л. М. Зарипова

2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42 ГОРОДА КРАСНОЯРСКА (сокращенное наименование – МБОУ СШ № 42),
(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. КОЛЬЦЕВАЯ, ДОМ 12А)**

г. Красноярск

2020 г.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 6 лет и старше с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на 3-кратный прием пищи - завтрак, обед, полдник - для детей с 7-10 лет и на 2-кратный прием пищи - завтрак, обед - для детей старше 11 лет. Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5-4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака, полдника 15-20 минут, для обеда 20-30 минут.

Распределение калорийности по приемам пищи для детей 6-10 лет составляет: завтрак - 20 %, обед - 30, полдник 10 %; для детей с 11 лет и старше завтрак - 25 %, обед - 35 %

На основании п. 6.15 в суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должна составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32% и 55-60%, соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1 : 0,9 : 3,9 для детей с 6-10 лет, 1 : 0,9 : 3,9 для детей с 11 лет и старше. Согласно п. 6.15 СанПиНа 2.4.5 2409-08 процентное отношение от калорийности белка составляет 35,25-52,88, жира 47-50, углеводов 193,88-211,5 (дети 6-10 лет); белка составляет 40,7-61,05, жира 54,27-57,88, углеводов 223,85-244,2 (дети с 11 лет и старше). Из расчетных данных содержание белков, жиров, углеводов находится в пределах нормы.

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу в соответствии с таблицей замены.

В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей необходимо использование только йодированной соли.

При организации питания детей следует руководствоваться п. 6 СанПиНа 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и п. 8 СанПиНа 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) с 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке проводится С-витаминизация третьих блюд. Витаминизация осуществляется в соответствии с инструкцией. Допускается использование премиксов; instantные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в меню могут быть использованы специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микрозлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей и подростков.

Согласно требований СанПиНа 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» разрешается использовать с массовой долей жира творожные изделия (не более 9% массовой доли жира), кондитерские изделия без крема.

Не рекомендуется использовать в питании детей пищевые продукты, содержащие в своем составе ароматизаторы и красители искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку и др.

Не рекомендуется использовать в питании детей сливочное масло, которое содержит в своем составе более 30% растительных компонентов.

Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником или ответственным лицом (на момент отсутствия медработника) с обязательной отметкой вкусовых качеств и готовности, а также соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд. Медработник контролирует выход (вес) кулинарных изделий, для чего взвешивается 5 - 10 порций (котлет, рулета, запеканки). Вес порционных продуктов (сливочное масло, сыр) контролируется взвешиванием всех порций. Вес порции должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню-раскладке.

При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюда допускается к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков. В бракеражном журнале готовых блюд необходимо отмечать закладку основных продуктов: масла в каши и гарниры, сахара в третьи блюда и пр.

Ежедневно суточную пробу готовых блюд в объеме 100,0 г (штучные изделия целиком) отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры и салаты - в отдельную посуду), сохраняют в холодильнике при температуре +2 - +6 град. С не менее 48 часов. Контроль за правильностью отбора и хранения суточных проб осуществляет медицинский работник.

В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карточка, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

Меню разработано на основании:

- Закона Красноярского края от 5 июля 2005 г. № 15-3672 «Об установлении норм питания, обеспечения одеждой, обувью, мягким инвентарем и оборудованием детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся в краевых образовательных учреждениях»

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

- СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

- СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. В. Т. Лапшиной

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перезалова, г. Пермь, 2013 г.

-Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г.

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организации и детских оздоровительных учреждений / Под общ.ред. профессора А.Я. Перезалова. – Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному диетическому меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

Лемма 1

[illegible]

Пити 6-10 лет																													
День 2																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мясные изделия, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (ягоды), грунто	Соки, грунто	Масло (жировое), грунто	Масло растительное, грунто	Раст. жир, в т.ч. сливочный, грунто	Кисломолочные продукты, грунто	Молоко, грунто	Жир, грунто	Творог, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Каша, грунто	Жиры, грунто	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Завтрак																													
70	Сыр (порция)																	13											
3	Масло сливочное (порция)																			5									
18	Омлет натуральный															37				3,5		100							
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180							11				5		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																				
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																											
	Итого	50	0	0	0	0	0	0	140	0	0	0	0	0	0	217	0	0	13	0	8,5	0	100	11	0	0,00	5	0	0
Обед																													
59, 73	Икра свекольная или салат из свеклы отварной							71													5		0,8						
49, 50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	23			23									4		2							
46	Бефстроганов из отварной говядины			4				14			81								13	4									
16	Макаронные изделия отварные с овощами					25		102												9									
17	Компот из сухофруктов								23														11						
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
	Итого	20	48	4	0	25	92	210	0	23	0	104	0	0	0	0	0	0	0	13	17	5	2	11,8	0	0,00	0	0	0
Полдник																													
57	Чай с сахаром																						11		0,18				
32	Бутерброд с джемом или	30							8,3																				
	Итого	30	0	0	0	0	0	0	8,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0,18	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	100	48	4	0	25	92	210	148,3	23	0	104	0	0	0	217	0	0	13	13	25,5	5	102	33,8	0	0,18	5	0	3

Дети 6-10 лет																																		
День 3																																		
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мясная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (ягоды) свежие, грунто	Фрукты (ягоды) сухофрукты, грунто	Соча, грунто	Мясо (жирное), грунто	Курица (жирное), грунто	Цыпленок / курица, грунто	Полдник / курица, грунто	Рыба (жирная), грунто	Каша, грунто	Молоко, грунто	Кефир, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Молоко, грунто	Сметана, грунто	Кефир, грунто	Курица, грунто	Мясо, грунто	Рыба, грунто	Соча, грунто	Мясо, грунто	Курица, грунто	Полдник / курица, грунто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Завтрак																																		
53	Суп молочный с макаронными изделиями					12											140					1,5			0,5									
20	Чай с молоком																75								11		0,20							
3	Масло сливочное (порциями)																					5												
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																																
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																									
	Итого	50	0	0	0	12	0	0	140	0	0	0	0	0	0	215	0	0	0	0	6,5	0	0	11,5	0	0,20	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																		
4	Овощи натуральные соленные (или свежие)							60																										
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной						20	68												5	4			2										
51	Рыба, тушеная в томате с овощами							32						49									4		1,6									
41	Рис отварной				54																	7												
25	Сок										200																							
ГП	Хлеб пшеничный	20																																
ГП	Хлеб ржаной		48																															
	Итого	20	48	0	54	0	20	160	0	0	200	0	0	49	0	0	0	0	0	5	11	4	0	3,6	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																		
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200																	
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)																		50															
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	3	
	Норма соли на весь день																																	
	Итого за день	70	48	0	54	12	20	160	140	0	200	0	0	49	0	215	200	50	0	5	17,5	4	0	15,1	0	0,20	0	0	0	0	0	0	3	

Дети 6-10 лет																														
День 5																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брускет	Хлеб ржаной, брускет	Мука пшеничная, брускет	Крупы, бобовые, брускет	Макаронные изделия, брускет	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, брускет	Фрукты (ягоды) вареные, или варенье, брускет	Соки, брускет	Мясо (жирное) 1 кот. нетто	Цыпленок 1 категории и трюманные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельди, нетто	Колбасные изделия, брускет	Молоко, брускет	Крем, брускет	Творог, брускет	Сыр, брускет	Сметана, брускет	Масло сливочное, брускет	Масло растительное, брускет	Яйца, нетто	Сахар, брускет	Кондитерские изделия, брускет	Чай, брускет	Какао, кофе, брускет	Джемы, брускет	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Завтрак																														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	4		4												40		100		4	4		5	9						
32	Бутерброд с джемом или повидлом	30							8,3																					
58	Чай без сахара																									0,18				
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																					
	Итого	34	0	4	0	0	0	0	148,3	0	0	0	0	0	0	40	0	100	0	4	4	0	5	9	0	0,18	0	0	0	0
Обед																														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							60																						
5	Суп картофельный гороховый				20		50	25														4								
61	Азу						100	43				102										8								
17	Компот из сухофруктов									23														11						
ГП	Хлеб пшеничный	20																												
ГП	Хлеб ржаной		48																											
	Итого	20	48	0	20	0	150	128	0	23	0	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	11	0	0,00	0	0	0	0
Полдник																														
57	Чай с сахаром																							11		0,18				
3	Масло сливочное (порциями)																				5									
70	Сыр (порциями)																		13											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40																												
	Итого	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0	5	0	0	11	0	0,18	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																												3	
	Итого за день	94	48	4	20	0	150	128	148,3	23	0	102	0	0	0	40	0	100	13	4	9	12	5	31	0	0,36	0	0	0	3

Лист 6-10 сем																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Лист 6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, хлопья, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды), свежие, грунто	Фрукты (ягоды), сушеные, грунто	Соки, грунто	Масло растительное (рапсовое), 1 кг, нетто	Цукаты / конфеты, нетто	Рыба (морепродукты), в том числе, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе, нетто	Молоко, в том числе,

Дети 6-10 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупа, (бобовые), грунто	Масляные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды), свежесобраны, грунто	Фрукты (ягоды), сушеные, грунто	Соки, грунто	Мясо (жировое), (масло на котлету) 1 кот., нетто	Цыпленок 1 категории потрошеный, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Мясо, грунто	КМ, грунто	Творог, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, нетто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, кофе, напиток, грунто	Прозр. жид., грунто	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Завтрак																													
43	Каша жидкая молочная пшеничная				39											160					6			5					
57	Чай с сахаром																							11		0,18			
69	Колбаса (порциями) полукопченая														19														
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																											
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																				
	Итого	50	0	0	39	0	0	0	140	0	0	0	0	0	19	160	0	0	0	0	6	0	0	16	0	0,18	0	0	0
Обед																													
59, 72	Икра морковная или маринад овощной							71														5		0,8					
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной						30	75												5	4								
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	2		3			87	13						98								6							
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
	Итого	22	48	3	0	0	117	159	0	0	200	0	0	98	0	0	0	0	0	5	4	11	0	0,8	0	0,00	0	0	0
Полдник																													
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200												
36	Булочка домашняя			25												11					4		3	6				0,7	
	Итого	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	200	0	0	0	4	1	3	6	0	0,00	0	0,7	0
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	72	48	28	39	0	117	159	140	0	200	0	0	98	19	171	200	0	0	5	14	12	3	22,8	0	0,18	0	0,7	3

Меню 6-10 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, крутого	Хлеб ржаной, крутого	Мука пшеничная, крутого	Крупы, бобовые, крутого	Макаронные изделия, крутого	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды), свежие, крутого	Фрукты (плоды) сушеные, крутого	Соки, крутого	Масло (жирное), (сливочное) 1 сорт, нетто	Цыплята / курицы / котлеты / сосиски, нетто	Рыба (жир), в т.ч. осетр, нетто	Кисломолочные изделия, сметана, крутого	Молоко, крутого	Молоко, стерилизованное, крутого	Молоко, расфасованное, крутого	Яйца, нетто	Сметана, крутого	Кисломолочные изделия, крутого	Хлеб, крутого	Масло, сливочное, крутого	Масло, растительное, крутого	Соль				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Завтрак																													
11	Макаронные изделия отварные					17														1									
12	Тестели			3	5			18				38																	
15	Соус сметанный с томатом			2				6												6	2	6							
30	Чай с сахаром и лимоном								6														11			0,18			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																											
	Итого	50	0	5	5	17	0	24	6	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	6	5	6	0	11	0	0,18	0	0	0
Обед																													
54	Салат из морской капусты с яйцом							46													3	12							
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	23				23									4	2							
51	Рыба, тушеная в томате с овощами							32						49															
52	Рис отварной с овощами				35			114																					
13	Компот из кураги									23																			
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
	Итого	20	48	0	35	0	92	215	0	23	0	23	0	49	0	0	0	0	0	0	15	7	14	12,6	0	0,00	0	0	0
Полдник																													
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																												
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)																												
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	50	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0	0
	Норма соли на весь день	40																											3
	Итого за день	70	48	5	40	17	92	239	6	23	0	61	0	49	0	0	200	50	0	6	20	13	14	23,6	0	0,18	0	0	3

Дети 6-10 лет																													
День 8																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды), соевые, брутто	Фрукты (ягоды), соевые, брутто	Соли, брутто	Молоко (жирное), на 1 кг, нетто	Цыпленок / курица / потрошенные нетто	Рыба (филе) в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	Кис. брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Лино, нетто	Салат, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Кофе, кап., брутто	Фрукты, брутто	Соль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Завтрак																													
39	Омлет с колбасой или сосисками														31	30					5		80						
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																											
3	Масло сливочное (порциями)																				5								
70	Сыр (порциями)																		13										
30	Чай с сахаром и лимоном								6															11		0,18			
	Итого	50	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	31	30	0	0	13	0	10	0	80	11	0	0,18	0	0	0
Обед																													
4	Овощи натуральные соленные (или свежие)							60																					
45	Суп-лапша домашняя			19				20													4		5						
47	Курица в соусе с томатом			1				16,6					66							3	6								
16	Макаронные изделия отварные с овощами					25		102													9								
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	20																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																				
	Итого	20	48	20	0	25	0	199	140	0	200	0	66	0	0	0	0	0	0	3	19	0	5	0	0	0,00	0	0	0
Полдник																													
ГП	Молоко пастеризованное															200													
42	Горячий бутерброд	30													11				11		6								
	Итого	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	200	0	0	11	0	6	0	0	0	0	0,00	0	0	0
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	100	48	20	0	25	0	199	146	0	200	0	66	0	42	230	0	0	24	3	35	0	85	11	0	0,18	0	0	3

Дети до 10 лет

лет 9

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Хлеб пшеничный, брутто 3	Хлеб ржаной, брутто 4	Масло пищевое, брутто 5	Крупы, бобовые, брутто 6	Макаронные изделия, брутто 7	Коренья, овощи, нетто 8	Овощи, зелень, нетто 9	Фрукты (ягоды) свежие, брутто 10	Фрукты (ягоды) сухие, щиповник, брутто 11	Соки, брутто 12	Молоко (если молоко на взвешивании) 1 кг, брутто 13	Цукаты и категории потраченные, нетто 14	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто 15	Колбасные изделия, брутто 16	Мясо, брутто 17	См. брутто 18	Творог, брутто 19	Сыр, брутто 20	Сметана, брутто 21	Масло сливочное, брутто 22	Масло растительное, брутто 23	Яйца, нетто 24	Сахар, брутто 25	Кондитерские изделия, брутто 26	Чай, брутто 27	Какао, конф. нае., брутто 28	Прочие, брутто 29	Соль 30	
Завтрак																														
14	Плов с мясом птицы				43			25					36									3								
171	Хлеб пшеничный или батон	50																												
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180									11			5		
	Итого	50	0	0	43	0	0	25	0	0	0	0	36	0	0	180	0	0	0	0	0	3	0	11	0	0	0	5	0	0
Обед																														
67	Сельдь (порциями)													60																
28	Рассольник ленинградский со сметаной				5		75	35											5	4										
66	Жаркое по-домашнему						100	22				102										7								
17	Компот из сухофруктов									23															11					
171	Хлеб пшеничный	20																												
171	Хлеб ржаной		48																											
171	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																					
171	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке																100													
	Итого	20	48	0	5	0	175	57	140	23	0	102	0	60	0	0	100	0	0	5	4	7	0	11	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
57	Чай с сахаром																							11		0,18				
68	Гречка молочная	30														10						4	20							
	Итого	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	4	20	11	0	0,18	0	0	0	3
	Норма соли на весь день																													
	Итого за день	100	48	0	48	0	175	82	140	23	0	102	36	60	0	190	100	0	0	5	4	14	20	33	0	0,18	5	0	3	

Дети 6-10 лет																															
День 10																															
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Крупа пшеничная, грунто	Крупа, баковые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды), свежие, грунто	Фрукты (ягоды), замороженные, грунто	Соки, грунто	Мясо фаслированное, грунто	Мясо на кости, грунто	Мясо, грунто	Рыба (филе), т.е. без костей, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молочко, грунто	Кефир, грунто	Творог, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, нетто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао «ф. нат», грунто	Дрожжи, грунто	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Завтрак																															
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	4		4												40		100		4	4		5	9							
32	Бутерброд с джемом или повидлом	30							8,3																						
20	Чай с молоком															75								11		0,18					
	Итого	34	0	4	0	0	0	0	8,3	0	0	0	0	0	0	0	115	0	100	0	4	4	0	5	20	0	0,18	0	0	0	0
Обед																															
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные							60																							
60	Суп с рыбными консервами				5		57	20						43								4									
64,74	Оладьи из печени (или котлеты, биточки, шницели из говядины)	13										80										3	5								
76	Соус сметанный			1																	6	1									
7	Пюре картофельное						154																								
25	Сок										200						28					6									
ГП	Хлеб пшеничный	20																													
ГП	Хлеб ржаной		48																												
	Итого	33	48	1	5	0	211	80	0	0	200	80	0	43	0	28	0	0	0	0	6	14	5	0	0	0	0,00	0	0	0	0
Полдник																															
ГП	Молоко пастеризованное																200														
75	Булочка российская			23,7													11					3	1	4	8				0,7		
	Итого	0	0	23,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	211	0	0	0	0	3	1	4	8	0	0	0	0,7	0	
	Норма соли на весь день																													3	
	Итого за день	67	48	28,7	5	0	211	80	8,3	0	200	80	0	43	0	354	0	100	0	10	21	6	9	28	0	0,18	0	0,7	3		

Средние показатели продуктов питания за 10 дней на одного ребенка, в гр. дети 6-10 лет

	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, брутто	Фрукты (ягоды) суше, шпиковые, брутто	Соки, брутто	Масло растительное (без соли), брутто	Цельная / категории потребления, нетто	Рыба (иные), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Мясное брутто	Хлеб, сухари	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Молоко стерилизованное, брутто	Молоко пастеризованное, брутто	Сливки, брутто	Вареное яйцо, брутто	Яйца, брутто	Птица, брутто	Говядина, брутто	Свинина, брутто	Печенье, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Другое
Итого за 10 дней	882	480	93,7	265	89	1182	1626	1208,3	92	1200	449	210	352	91	1723	900	300	61	57	186	9,1	24,1	24,26	60	2,00	10	1,4	10		
Итого за 1 день	88,2	48	9,37	26,5	8,9	118,2	163	120,83	9,2	120	44,9	21	35,2	9,1	172,3	90	30	6,1	5,7	18,6	9,1	24,1	24,26	6	0,20	1	0,14	1		
Среднее значение продуктов питания на одного ребенка в день	88,2	48	9,37	26,5	8,9	118,2	163	120,83	9,2	120	44,9	21	35,2	9,1	172,3	90	30	6,1	5,7	18,6	9,1	24,1	24,26	6	0,20	1	0,14	1		
Нормы продуктов питания на одного ребенка, брутто (нетто)сырья, в гр., согласно СанПиН	90	48	9	27	9	113	168	120	9	120	42	21	35	9	180	90	30	6	6	18	9	24	24	6	0,20	1	0,6	1		
Процент удовлетворения	98,0	100,0	104,1	98,1	98,9	104,6	96,8	100,7	102,2	100,0	106,9	100,0	100,6	101,1	95,7	100,0	100,0	101,7	95,0	103,3	101,1	101,3	101,1	100,0	100,0	100,0	23,3	100		

Дети 6-10 лет														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	11,13	46,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,37	1,16	0,63	0,07
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4	0,75	18,95	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		10,89	13,17	78,69	493,48	0,24	17,91	1,66	0,09	220,87	313,11	81,79	5,78
Обед														
10	Винегрет овощной	100	1,60	10,13	8,08	130,00	0,03	11,10	4,53	0,00	25,35	45,02	19,43	0,78
5	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	0,2	5,87	0,22	0	31,11	89,65	36,24	2,04
23	Котлеты или биточки рыбные	80	11,17	5,32	45,46	131,20	0,09	0,36	2,23	0,02	80,25	181,14	37,40	0,73
15	Соус сметанный с томатом	20	0,26	3,28	1,12	35,00	0,00	0,42	0,07	0,00	7,38	7,04	2,28	0,08
65	Картофель отварной	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		27,06	28,13	143,36	795,6	0,593	43,44	7,87	0,05	220,04	532,83	159,65	9,9
Полдник														
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,2	4,2	35	190,6	0,14	0	2,1	0	17,4	54	12	1,26
	Итого		8,83	9,05	42,76	293,42	0,22	1,36	2,1	0,04	250,2	228,6	39,16	1,45
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		46,78	50,35	264,81	1582,50	1,05	62,71	11,63	0,18	691,11	1074,54	280,60	17,13
	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		101,70	107,13	143,14	112,23	146,25	174,19	193,83	42,86	104,71	108,54	187,07	237,92

Дети 6-10 лет														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36	0,002	0,08	0	0,02	84	84	3,96	0,098
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
18	Омлет натуральный	135	13,01	13,79	2,48	187,36	0,07	0,47	0,63	0,01	99,37	223,08	16,98	2,49
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	6,25	6,51	19,95	162	0,07	2,34	0,01	0,05	222,73	194,75	46,45	1,24
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4	0,75	18,95	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
	Итого		25,22	27,95	55,47	587,51	0,31	16,89	2,12	0,10	446,20	635,78	112,99	9,11
Обед														
59, 73	Икра свекольная или салат из свеклы отварной	60	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
46	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,15	14,45	3,92	199,00	0,03	0,27	0,43	0,06	29,69	105,35	20,58	0,91
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,24	7,58	18,87	150,00	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69
17	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	21,24	90,00	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0	8,64	44,16	9,6	1,39
	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	100	4,1	1,5	5,9	57	0,03	0,6	0	0,01	124	95	15	0,1
	Итого		32,73	34,62	101,17	868,20	0,36	23,62	3,87	0,08	278,73	494,89	137,09	7,86
Полдник														
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
	Итого		2,32	0,24	31,24	135	0,03	0,01	0,35	0,02	7,33	21	4,95	0,45
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		60,27	62,81	187,88	1590,71	0,71	40,52	6,34	0,20	732,26	1151,67	255,03	17,42
	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		131,02	133,64	101,56	112,82	97,92	112,56	105,67	47,62	110,95	116,33	170,02	241,92

Дети 6-10 лет														
День 3														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,14	5,60	15,25	131,00	0,07	0,91	0,17	0,04	170,65	136,99	21,52	0,27
20	Чай с молоком	200	2,1	2,4	14,5	87	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4	0,75	18,95	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	3,3	2,2
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		11,84	12,89	62,48	420,15	0,27	15,88	1,65	0,08	301,12	338,50	77,65	5,63
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	0,012	3	0,06	0	13,8	14,4	8,4	0,36
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,78	3,97	34,98	84,00	0,06	3,50	1,74	0,01	30,40	131,58	35,61	0,69
41	Рис отварной	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
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	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		18,52	14,38	124,26	596,20	0,25	16,47	2,85	0,03	104,70	361,93	116,61	7,69
Полдник														
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	50	3,4	10,8	14,95	171,5	0,025	0,25	0,2	0,06	59,5	86	10	0,3
	Итого		9,03	15,65	22,71	274,32	0,105	1,61	0,2	0,1	292,3	260,6	37,16	0,49
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		39,39	42,92	209,45	1290,67	0,62	33,96	4,70	0,21	698,12	961,03	231,42	13,81
	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		85,63	91,32	113,22	91,54	86,11	94,33	78,33	50,00	105,78	97,07	154,28	191,81

Дети 6-10 лет														
День 5														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	105/40	24,44	11,62	38,10	370,00	0,07	0,46	0,39	0,05	270,79	307,53	34,58	0,76
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
58	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		25,00	12,18	51,82	435,80	0,11	14,46	0,67	0,05	293,19	322,98	47,18	3,84
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
5	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	0,2	5,87	0,22	0	31,11	89,65	36,24	2,04
61	Азу	200	13,21	18,03	17,41	292,00	0,11	9,44	3,38	0,01	28,71	178,52	40,26	2,51
17	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	21,24	90,00	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		23,71	24,47	94,55	697,40	0,41	21,53	5,40	0,01	145,65	394,84	114,00	8,71
Полдник														
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
70	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36	0,002	0,08	0	0,02	84	84	3,96	0,098
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,098	0	0,91	0	13,2	93,6	26,4	1,76
	Итого		4,6	6,94	26,51	195,55	0,1	0,08	0,96	0,04	98,77	179,16	30,39	1,898
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		53,31	43,59	172,88	1328,75	0,62	36,07	7,03	0,10	537,61	896,98	191,57	14,45
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,89	92,74	93,45	94,24	86,53	100,19	117,17	23,81	81,46	90,60	127,71	200,67

Дети 6-10 лет														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
21	Суп молочный с крупой	150	4,41	5,17	14,07	120,00	0,06	0,89	0,04	0,03	153,27	131,10	21,44	0,16
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4	0,75	18,95	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
69	Колбаса (порциями) вареная	18	2,70	2,11	0,05	29,70	0,02	0,00	0,08	0,00	4,14	37,62	3,78	0,63
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		11,67	8,59	57,77	363,50	0,25	14,89	1,55	0,03	196,68	301,23	70,85	6,11
Обед														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	0,22	3,01	0,75	30,60	0,01	0,96	1,34	0,01	2,45	5,76	1,68	0,07
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	80	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17
71	Капуста тушеная	150	3,03	4,62	9,08	98	0,03	25,4	1,78	0	82,53	58,64	29,86	1,14
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	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	48	1,17	0,22	5,55	30,44	0,04	0,00	0,33	0,00	4,83	34,24	9,66	1,39
	Итого		22,81	17,79	71,87	530,44	0,30	38,61	4,75	0,03	148,69	282,30	99,56	8,44
Полдник														
35,39	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	0,01	4,00	0,08	0,00	6,85	4,40	3,60	0,92
42	Горячий бутерброд	55	6,18	8,05	14,87	161	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8
	Итого		6,34	8,21	33,76	240	0,05	4,07	0,56	0,01	104,89	96,9	13,46	1,72
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		40,82	34,59	163,40	1133,94	0,60	57,57	6,86	0,07	450,26	680,43	183,87	16,27
	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		88,74	73,59	88,32	80,42	82,86	159,92	114,32	16,67	68,22	68,73	122,58	225,97

Дети 6-10 лет														
День 6														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша жидкая молочная пшениная	200	8,89	9,68	39,17	284,00	0,20	2,08	0,16	0,03	202,15	233,60	54,00	1,15
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
69	Колбаса (порциями) полукопченая	18	2,70	2,11	0,05	29,70	0,02	0,00	0,08	0,00	4,14	37,62	3,78	0,63
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4	0,75	18,95	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		16,15	13,10	82,87	527,50	0,39	16,08	1,67	0,03	245,56	403,73	103,41	7,10
Обед														
59,72	Икра морковная или маринад овощной	60	1,34	4,84	5,80	70,20	0,04	7,15	2,22	0,00	16,66	35,47	20,66	0,55
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	14,09	5,51	66,99	208,27	0,17	10,91	0,45	0,01	45,29	247,44	63,07	1,41
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	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		22,29	15,30	130,01	566,87	0,37	40,71	3,52	0,01	130,61	439,43	137,16	7,84
Полдник														
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
36	Булочка домашняя	40	3,43	4,17	20,74	143,5	0,06	0,15	0,46	0	18,72	35,16	5,13	0,33
	Итого		9,06	9,02	28,5	246,32	0,14	1,51	0,46	0,04	251,52	209,76	32,29	0,52
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		47,50	37,42	241,38	1340,69	0,90	58,30	5,65	0,08	627,69	1052,92	272,86	15,46
	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		103,26	79,62	130,48	95,08	125,42	161,94	94,17	19,05	95,10	106,36	181,91	214,72

Дети 6-10 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11	Макаронные изделия отварные	50	1,74	1,68	10,39	63,50	0,02	0,00	0,20	0,00	2,20	11,88	2,56	0,25
12	Тефтели	50	7,16	8,63	7,20	135,00	0,04	1,81	2,69	0,00	9,01	73,38	13,68	0,63
15	Соус сметанный с томатом	20	0,26	3,28	1,12	35,00	0,00	0,42	0,07	0,00	7,38	7,04	2,28	0,08
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4	0,75	18,95	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
	Итого		13,16	14,34	48,64	381,50	0,19	2,23	4,11	0,00	35,46	209,36	51,55	3,20
Обед														
54	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,96	4,45	0,63	69,60	0,02	1,39	1,40	0,00	24,30	48,30	69,60	6,68
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,78	3,97	34,98	84,00	0,06	3,50	1,74	0,01	30,40	131,58	35,61	0,69
52	Рис отварной с овощами	180	3,11	9,20	21,66	199,20	0,02	2,78	0,31	0,00	4,61	62,38	24,92	0,68
13	Компот из кураги	200	1,20	0,00	23,63	98,00	0,02	0,92	1,26	0,00	37,30	33,58	24,15	0,77
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		24,15	24,36	124,07	741,40	0,34	18,98	5,38	0,02	133,63	477,00	210,64	12,43
Полдник														
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	50	3,4	10,8	14,95	171,5	0,025	0,25	0,2	0,06	59,5	86	10	0,3
	Итого		9,03	15,65	22,71	274,32	0,105	1,61	0,2	0,1	292,3	260,6	37,16	0,49
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		46,34	54,35	195,42	1397,22	0,64	22,82	9,69	0,12	461,39	946,96	299,35	16,12
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,74	115,64	105,63	99,09	88,61	63,39	161,50	28,57	69,91	95,65	199,57	221,89

Дети 6-10 лет														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
39	Омлет с колбасой или сосисками	133	14,92	15,86	2,06	208,00	0,08	0,39	0,65	0,02	88,10	244,80	20,10	3,08
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
70	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36	0,002	0,08	0	0,02	84	84	3,96	0,098
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4	0,75	18,95	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	11,13	46,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,37	1,16	0,63	0,07
	Итого		20,36	22,95	32,51	426,35	0,21	2,47	1,87	0,06	192,17	448,46	57,69	5,45
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	0,012	3	0,06	0	13,8	14,4	8,4	0,36
45	Суп-лапша домашняя	250	2,76	3,12	16,35	102,00	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51
47	Курица в соусе с томатом	80	10,47	12,93	2,89	146,67	0,03	2,12	0,37	0,01	20,61	53,51	14,37	0,95
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,24	7,58	18,87	150,00	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69
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	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		22,46	25,23	101,87	675,67	0,28	26,30	2,20	0,01	110,53	265,98	94,04	10,66
Полдник														
ГП	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
42	Горячий бутерброд	55	6,18	8,05	14,87	161	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8
	Итого		11,78	14,45	24,27	277,00	0,12	1,07	0,48	0,07	338,04	272,50	37,86	0,92
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		54,60	62,63	158,65	1379,02	0,61	29,84	4,55	0,14	640,74	986,94	189,59	17,03
	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		118,70	133,26	85,76	97,80	84,31	82,89	75,83	33,33	97,08	99,69	126,39	236,50

Дети 6-10 лет														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
34	Плов с мясом птицы	150	8,77	7,61	30,15	226,00	0,03	3,65	1,12	0,00	4,26	87,35	24,19	1,01
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4	0,75	18,95	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	6,25	6,51	19,95	162	0,07	2,34	0,01	0,05	222,73	194,75	46,45	1,24
	Итого		19,02	14,87	69,05	492,00	0,23	5,99	2,28	0,05	243,49	399,10	103,64	4,45
Обед														
67	Сельдь (порциями)	60	10,20	5,10	0,00	87,00	0,01	0,00	0,66	0,00	48,00	162,00	24,00	0,66
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
66	Жаркое по-домашнему	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
17	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	21,24	90,00	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		30,25	27,61	99,65	770,40	0,34	31,10	4,66	0,00	223,83	535,46	129,84	10,78
Полдник														
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
68	Гренка молочная	45	5,1	6,42	14,98	134	0,07	0,13	2,21	0,02	32,6	82,8	22,4	1,8
	Итого		5,1	6,42	25,96	178	0,07	0,13	2,21	0,02	32,97	82,86	22,43	1,84
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		54,37	48,90	194,66	1440,40	0,64	37,22	9,15	0,07	500,29	1017,42	255,91	17,07
	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		118,20	104,04	105,22	102,16	89,31	103,39	152,50	16,67	75,80	102,77	170,61	237,08

Дети 6-10 лет														
День 10														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	105/40	24,44	11,62	38,10	370,00	0,07	0,46	0,39	0,05	270,79	307,53	34,58	0,76
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
20	Чай с молоком	200	2,1	2,4	14,5	87	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
	Итого		28,86	14,26	72,86	548,00	0,13	1,44	0,74	0,09	368,12	396,03	50,03	1,25
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
60	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
64,74	Оладьи из печени (или котлеты, биточки, шницели из говядины)	80	10,00	8,46	5,35	137,54	0,21	6,60	2,78	7,08	9,15	21,47	14,11	4,59
76	Соус сметанный	20	0,24	2,39	1,27	26,00	0,00	0,02	0,05	0,02	5,30	4,46	0,56	0,03
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	30	185,26	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
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	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		29,57	21,39	102,56	713,20	0,60	44,76	3,91	7,15	121,95	424,90	122,23	12,31
Полдник														
ГП	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
75	Булочка российская	40	3,26	2,75	21,24	134	0,04	0,14	0,42	0,02	18,52	34,83	4,91	0,32
	Итого		8,86	9,15	30,64	250	0,12	1,14	0,42	0,08	258,52	214,83	32,91	0,44
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		67,29	44,80	206,06	1511,20	0,85	47,34	5,07	7,32	748,59	1035,76	205,17	14,00
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		146,28	95,32	111,38	107,18	118,47	131,50	84,50	1742,86	113,42	104,62	136,78	194,44

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	510,67	482,36	1994,59	13995,10	7,24	426,35	70,67	8,49	6088,06	9804,65	2365,37	158,75
Итого за 1 день	51,07	48,24	199,46	1399,51	0,72	42,64	7,07	0,85	608,81	980,47	236,54	15,88
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,0	0,9	3,9						1,0	1,6		
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	111,02	102,63	107,82	99,26	100,58	118,43	117,78	202,14	92,24	99,04	157,69	220,49

Примечание: ГП - готовый продукт.

Дни	Эн. цен. за завтрак	Эн. цен. (норматив)	% содер.	Эн. цен. за обед	Эн. цен. (норматив)	% содер.	Эн. цен. за полдник	Эн. цен. (норматив)	% содер.
1	493,48	1410,00	21,00	795,60	1410,00	33,86	293,42	1410,00	12,49
2	587,51	1410,00	25,00	868,20	1410,00	36,94	135,00	1410,00	5,74
3	420,15	1410,00	17,88	596,20	1410,00	25,37	274,32	1410,00	11,67
4	363,50	1410,00	15,47	530,44	1410,00	22,57	240,00	1410,00	10,21
5	435,80	1410,00	18,54	697,40	1410,00	29,68	195,55	1410,00	8,32
Итого за неделю, за 5 дней			97,89			148,42			48,44
Среднее значение за неделю, за 5 дней			20			30			10
6	527,50	1410,00	22,45	566,87	1410,00	24,12	246,32	1410,00	10,48
7	381,50	1410,00	16,23	741,40	1410,00	31,55	274,32	1410,00	11,67
8	426,35	1410,00	18,14	675,67	1410,00	28,75	277,00	1410,00	11,79
9	492,00	1410,00	20,94	770,40	1410,00	32,78	178,00	1410,00	7,57
10	548,00	1410,00	23,32	713,20	1410,00	30,35	250,00	1410,00	10,64
Итого за неделю, за 5 дней			101,08			147,55			52,15
Среднее значение за неделю, за 5 дней			20			30			10

Расчет продуктов питания, в гр.

Дети 11 лет и старше

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы сыровые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень нетто	Фрукты (ягоды) свежие, брутто	Фрукты (ягоды) сушеные, мытые, брутто	Смеси, брутто	Масло (жировое) (масло на колту) 1 кап, нетто	Цыпленок 1 категория потрошеный, нетто	Рыба (филе) в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	Кефир, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Кофе молотый, брутто	Соль, брутто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
Завтрак																												
26	Каша жидкая молочная рисовая				30											147					6			5				
30	Чай с сахаром и лимоном								6															15		0,25		
3	Масло сливочное (порциями)																				12							
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																										
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																			
	Итого	65	0	0	30	0	0	0	146	0	0	0	0	0	0	147	0	0	0	0	18	0	0	20	0	0,25	0	0
Обед																												
10	Винегрет овощной						21	72														8						
5	Суп картофельный гороховый				20		50	25														4						
23	Котлеты или биточки рыбные	36												79		31						6	7					
15	Соус сметанный с томатом			2				6												6	2							
65	Картофель отварной						179														10							
25	Сок										200																	
ГП	Хлеб пшеничный	40																										
ГП	Хлеб ржаной		70																									
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200											
	Итого	76	70	2	20	0	250	103	0	0	200	0	0	79	0	31	200	0	0	6	12	18	7	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																											4,2
	Итого за день	141	70	2	50	0	250	103	146	0	200	0	0	79	0	178	200	0	0	6	30	18	7	20	0	0,25	0	4,2

Дети 11 лет и старше																												
День 2																												
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Макароны изделия, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень нетто	Фрукты (ягоды), замороженные, брутто	Фрукты (ягоды) сушеные, брутто	Соки, брутто	Масло сливочное (на 100 г) на 1 кг, нетто	Цыплята I категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельди, нетто	Колбасные изделия брутто	Молоко, брутто	Квас, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, кофе, нап., брутто	Соль, брутто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
Завтрак																												
70	Сыр (порциями)																		23									
3	Масло сливочное (порциями)																				12							
18	Омлет натуральный															45					5		120					
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180								11			5	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																										
	Итого	65	0	0	0	0	0	0	140	0	0	0	0	0	0	225	0	0	23	0	17	0	120	11	0	0,00	5	0
Обед																												
59, 73	Икра свекольная или салат из свеклы отварной							118														8		1,2				
49, 50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	23				23									4		2					
46	Бефстроганов из отварной говядины			4				14				81								13	4							
16	Макаронные изделия отварные с овощами					30		122													11							
17	Компот из сухофруктов									30														20				
ГП	Хлеб пшеничный	40																										
ГП	Хлеб ржаной		70																									
	Итого	40	70	4	0	30	92	277	0	30	0	104	0	0	0	0	0	0	0	13	19	8	2	21,2	0	0,00	0	0
	Норма соли на весь день																											4,2
	Итого за день	105	70	4	0	30	92	277	140	30	0	104	0	0	0	225	0	0	23	13	36	8	122	32,2	0	0,00	5	4,2

Дети 11 лет и старше

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, брутто	Фрукты (ягоды) сухие, мороженые, брутто	Соки, брутто	Мясо (жирное) (жирное по хот-та) / котлеты, нетто	Цыпленок / курица / порционные, нетто	Рыба (филе) в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	Жиры, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, нетто	Сладости, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Кофе, молотый, брутто	Соль, брутто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
53	Суп молочный с макаронными изделиями					16										186					1				2				
20	Чай с молоком															135								15			0,25		
3	Масло сливочное (порциями)																				12								
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)																	50											
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																				
	Итого	65	0	0	0	16	0	0	140	0	0	0	0	0	0	321	0	50	0	0	13	0	0	17	0	0,25	0	0	
Обед																													
4	Овощи натуральные соленные (или свежие)							100																					
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной						20	68											5	4				2					
51	Рыба, тушеная в томате с овощами							50						73								6		2,5					
41	Рис отварной				67																9								
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200												
	Итого	40	70	0	67	0	20	218	0	0	200	0	0	73	0	0	200	0	0	5	13	6	0	4,5	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	105	70	0	67	16	20	218	140	0	200	0	0	73	0	321	200	50	0	5	26	6	0	21,5	0	0,25	0	4,2	

Дети 11 лет и старше																													
День 3																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Круты, белые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, брутто	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жирное) на кости / кот, нетто	Говядина / курица / индейка, потрошенное, нетто	Рыба (жир), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Мясо, брутто	К.м., брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, в ф. нел., брутто	Соль, брутто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	5		6												50		128		5	5		6	12					
32	Бутерброд с джемом или повидлом	65							10,4																				
58	Чай без сахара																									0,25			
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																				
	Итого	70	0	6	0	0	0	0	150,4	0	0	0	0	0	0	50	0	128	0	5	5	0	6	12	0	0,25	0	0	0
Обед																													
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							100																					
5	Суп картофельный гороховый				20		50	25														4							
61	Азу						100	43				102										8							
17	Компот из сухофруктов									30														20					
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200												
	Итого	40	70	0	20	0	150	168	0	30	0	102	0	0	0	0	200	0	0	0	0	12	0	20	0	0,00	0	0	0
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	110	70	6	20	0	150	168	150,4	30	0	102	0	0	0	50	200	128	0	5	5	12	6	32	0	0,25	0	4,2	4,2

Дети 11 лет и старше

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Круты, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды), сезонные, брутто	Фрукты (ягоды) сушеные, замороженные, брутто	Соки, брутто	Мясо (жирное) (жир на кости) 1 кот., нетто	Цыпленок 1 котлетный порционный, нетто	Рыба (жир) в т.ч. сельдь, нетто	Мясные изделия, брутто	Молоко, брутто	КМ, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Кофе, коф. порошок, брутто	Соль, брутто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
21	Суп молочный с крупой				12											184					1,3				2				
57	Чай с сахаром																							15		0,25			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
69	Колбаса (порциями) вареная														45														
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																								45				
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																				
	Итого	65	0	0	12	0	0	0	140	0	0	0	0	0	45	184	0	0	0	0	1,3	0	0	17	45	0,25	0	0	
Обед																													
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым							96														5							
40	Суп картофельный с макаронными изделиями					10	75	20													4								
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	23											162								10								
71	Капуста тушеная			2				188														5		0,8					
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200												
	Итого	63	70	2	0	10	75	304	0	0	200	0	162	0	0	0	200	0	0	0	14	10	0	0,8	0	0,00	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	128	70	2	12	10	75	304	140	0	200	0	162	0	45	184	200	0	0	0	15,3	10	0	17,8	45	0,25	0	4,2	

Дети 11 лет и старше																												
День 6																												
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, brutto	Хлеб ржаной, brutto	Мука пшеничная, brutto	Крупы, бобовые, brutto	Макаронные изделия, brutto	Картофель, netto	Овощи, зелень, netto	Фрукты (ягоды) свежие, brutto	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, brutto	Соки, brutto	Мясо (исключая кости) / колб, netto	Цыплята / курицы, потрошенные, netto	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, netto	Колбасные изделия, brutto	Молоко, brutto	КМ, brutto	Творог, brutto	Сыр, brutto	Сметана, brutto	Масло сливочное, brutto	Масло растительное, brutto	Яйца, netto	Сахар, brutto	Кондитерские изделия, brutto	Чай, brutto	Кофе, nat, brutto	Соль, brutto
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
43	Каша жидкая молочная тишеная				39											160					6				5			
57	Чай с сахаром																							15			0,25	
70	Сыр (порциями)																		23									
69	Колбаса (порциями) полукопченая														45													
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																										
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																			
	Итого	65	0	0	39	0	0	0	140	0	0	0	0	0	45	160	0	0	23	0	6	0	0	20	0	0,25	0	0

Дети 11 лет и старше

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Курага, коб. овые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень нетто	Фрукты (ягоды) свежие, брутто	Фрукты (ягоды) суше, шпиковые, брутто	Соки, брутто	Мясо (железное мясо на кости) / кот. нетто	Цельная / категории потрошеные, нетто	Рыба (море), в т.ч. осетр, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	Жиры, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, брутто	Соль, брутто	Еда-замороженая, брутто	Чай, брутто	Кофе, брутто	Соль, брутто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Завтрак																												
11	Макаронные изделия отварные					33														5								
12	Тестели			3	5			18				38										6						
15	Соус сметанный с томатом			2				6												6	2							
30	Чай с сахаром и лимоном								6																15		0,25	
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)																	50										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																										
	Итого	65	0	5	5	33	0	24	6	0	0	38	0	0	0	0	0	50	0	6	7	6	0	15	0	0,25	0	0
Обед																												
54	Салат из морской капусты с яйцом							76														5	20					
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	23				23									4		2					
51	Рыба, тушеная в томате с овощами							50						73							6		2,5					
52	Рис отварной с овощами				35			114													11							
13	Компот из кураги									30														20				
ГП	Хлеб пшеничный	40																										
ГП	Хлеб ржаной		70																									
	Итого	40	70	0	35	0	92	263	0	30	0	23	0	73	0	0	0	0	0	0	15	11	22	22,5	0	0,00	0	0
	Норма соли на весь день																											4,2
	Итого за день	105	70	5	40	33	92	287	6	30	0	61	0	73	0	0	0	50	0	6	22	17	22	37,5	0	0,25	0	4,2

Дети 11 лет и старше																													
День 8																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, брутто	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Масло (сливочное, масло на кости), нетто	Цыпленок / курица, потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. филе, нетто	Колбасные изделия, брутто	Мясо, брутто	Жиры, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, жидкое, брутто	Соль, брутто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
39	Омлет с колбасой или сосисками														31	30					5		80						
30	Чай с сахаром и лимоном								6															15		0,25			
3	Масло сливочное (порциями)																				12								
70	Сыр (порциями)																		23										
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																								42				
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
Итого		65	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	31	30	0	0	23	0	17	0	80	15	42	0,25	0	0	
Обед																													
4	Овощи натуральные соленные (или свежие)							100																					
45	Суп-лапша домашняя			19				20													4		5						
47	Курица в соусе с томатом			2				26,8					97							5	9								
16	Макаронные изделия отварные с овощами					30		122													11								
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								140																				
	Итого	40	70	21	0	30	0	268,8	140	0	200	0	97	0	0	0	0	0	0	5	24	0	5	0	0	0,00	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	105	70	21	0	30	0	268,8	146	0	200	0	97	0	31	30	0	0	23	5	41	0	85	15	42	0,25	0	4,2	

Item 9

№ ПК 1	Наименование блюда 2	Единица измерения 3																											
		Хлеб пшеничный батон 4	Хлеб пшеничный булочка 5	Хлеб пшеничный булочка 6	Хлеб пшеничный булочка 7	Хлеб пшеничный булочка 8	Хлеб пшеничный булочка 9	Хлеб пшеничный булочка 10	Хлеб пшеничный булочка 11	Хлеб пшеничный булочка 12	Хлеб пшеничный булочка 13	Хлеб пшеничный булочка 14	Хлеб пшеничный булочка 15	Хлеб пшеничный булочка 16	Хлеб пшеничный булочка 17	Хлеб пшеничный булочка 18	Хлеб пшеничный булочка 19	Хлеб пшеничный булочка 20	Хлеб пшеничный булочка 21	Хлеб пшеничный булочка 22	Хлеб пшеничный булочка 23	Хлеб пшеничный булочка 24	Хлеб пшеничный булочка 25	Хлеб пшеничный булочка 26	Хлеб пшеничный булочка 27	Хлеб пшеничный булочка 28	Хлеб пшеничный булочка 29		
14	Плов с мясом птицы				57			33					63								5								
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком														180							11						5	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.									140																			
ГП	Йогурт промышленного производства в мелкоразливочной упаковке																100												
	Итого	65	0	0	57	0	0	33	140	0	0	0	63	0	0	180	100	0	0	0	0	5	0	11	0	0	5	0	
Обед																													
67	Сельдь (порциями)												100																
28	Рассольник ленинградский со сметаной				5			75	35										5		4								
66	Жаркое по-домашнему							100	22			102										7							
17	Компот из сухофруктов									30													20						
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
	Итого	40	70	0	5	0	175	57	0	30	0	102	0	100	0	0	0	0	0	5	4	7	0	20	0	0,00	0	0	
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	105	70	0	62	0	175	90	140	30	0	102	63	100	0	180	100	0	0	5	4	12	0	31	0	0,00	5	4,2	

Средние показатели продуктов питания за 10 дней на одного ребенка, в гр., дети с 11 лет и старше

	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Мука пшеничная, брутто	Мак.ромные индей, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды), сезонные, брутто	Фрукты (ягоды) сушеные, брутто	Соки, брутто	Масло растительное (масло из кокосов) / шорт, нетто	Цукаты / консервированные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	М.ч. брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Молоко, кефир, брутто	Сметана, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Молоко, кефир, брутто	Сок, брутто
Итого за 10 дней	1141	670	118	295	119	1182	2042	1158,8	120	1200	489	322	466	121	1569	1100	356	69	61	220,3	108	258	272	87	2,00	10	42
Итого за 1 дней	114,1	67	11,8	29,5	11,9	118,2	204,2	115,88	12	120	48,9	32,2	46,6	12,1	156,9	110	35,6	6,9	6,1	22,03	10,8	25,8	27,2	8,7	0,20	1	4,2
Среднее значение продуктов питания на одного ребенка в день	114,1	67	11,8	29,5	11,9	118,2	204,2	115,88	12	120	48,9	32,2	46,6	12,1	156,9	110	35,6	6,9	6,1	22,03	10,8	25,8	27,2	8,7	0,20	1	4,2
Нормы продуктов питания на одного ребенка, брутто (нетто)сырья, в гр., согласно СанПиНа	120	70	12	30	12	113	192	120	12	120	47	32	46	12	180	108	36	7	6	21	11	24	27	9	0,20	1	4,2
Процент удовлетворения	95,1	95,7	98,3	98,3	99,2	104,6	106,3	96,6	100,0	100,0	104,0	100,6	101,3	100,8	87,2	101,9	98,9	98,6	101,7	104,9	98,2	107,5	100,8	96,7	100,0	100,0	100,0

Дети 11 лет и старше

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,09	8,58	0,15	77,64	0	0	0,12	0,048	2,88	3,6	0	0
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	15,12	61,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,85	2,02	1,09	0,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	5,2	0,1	26,07	135,2	0,17	0	1,5	0	21,45	152,1	42,9	2,86
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		12,16	17,52	89,89	584,97	0,28	17,91	2,08	0,12	227,98	351,17	92,15	6,53
Обед														
10	Винегрет овощной	100	1,60	10,13	8,08	130,00	0,03	11,10	4,53	0,00	25,35	45,02	19,43	0,78
5	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	0,2	5,87	0,22	0	31,11	89,65	36,24	2,04
23	Котлеты или биточки рыбные	120	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
15	Соус сметанный с томатом	20	0,26	3,28	1,12	35,00	0,00	0,42	0,07	0,00	7,38	7,04	2,28	0,08
65	Картофель отварной	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,61	16,05	83,2	0,09	0	0,93	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
	Итого		40,95	36,17	192,19	1049,62	0,77	44,98	9,47	0,11	503,52	865,05	223,11	11,97
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		53,11	53,69	282,08	1634,59	1,05	62,89	11,55	0,23	731,50	1216,22	315,26	18,50
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		98,35	97,62	122,64	100,40	125,36	149,74	165,00	42,22	101,60	112,61	175,14	181,37

Дети 11 лет и старше														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Сыр (порциями)	22	4,51	5,06	0,55	66	0	0,13	0	0,33	154	154	7,26	0,18
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,09	8,58	0,15	77,64	0	0	0,12	0,048	2,88	3,6	0	0
18	Омлет натуральный	163	15,90	16,85	3,03	229,00	0,09	0,58	0,77	0,01	121,45	272,65	20,75	3,04
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	6,25	6,51	19,95	162	0,07	2,34	0,01	0,05	222,73	194,75	46,45	1,24
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	5,2	0,1	26,07	135,2	0,17	0	1,5	0	21,45	152,1	42,9	2,86
	Итого		32,51	37,66	63,47	735,64	0,37	17,05	2,68	0,44	544,91	792,55	129,96	10,40
Обед														
59, 73	Икра свекольная или салат из свеклы отварной	100	2,72	7,25	13,45	136,00	0,06	15,78	3,69	0,00	42,13	61,09	32,10	1,90
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
46	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,15	14,45	3,92	199,00	0,03	0,27	0,43	0,06	29,69	105,35	20,58	0,91
16	Макаронные изделия отварные с овощами	180	3,89	9,10	22,64	180,00	0,05	2,92	0,56	0,00	13,62	46,82	22,79	0,83
17	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,00	67,20	23,10	9,00	1,86
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,61	16,05	83,2	0,09	0	0,93	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		33,20	38,07	134,85	1031,20	0,43	29,96	5,95	0,07	200,22	504,56	158,43	10,63
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		65,71	75,73	198,32	1766,84	0,80	47,01	8,63	0,51	745,13	1297,11	288,39	21,03
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,69	137,69	86,23	108,53	95,60	111,93	123,29	94,07	103,49	120,10	160,22	206,18

Дети 11 лет и старше

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,85	7,47	20,33	174,67	0,09	1,21	0,23	0,05	227,53	182,65	28,69	0,36
20	Чай с молоком	200	3,78	4,32	21,31	138	0,05	1,75	0	0,03	162,51	121,59	18,95	0,13
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	5,2	0,1	26,07	135,2	0,17	0	1,5	0	21,45	152,1	42,9	2,86
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,09	8,58	0,15	77,64	0	0	0,12	0,048	2,88	3,6	0	0
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	50	3,4	10,8	14,95	171,5	0,025	0,25	0,2	0,06	59,5	86	10	0,3
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		19,88	31,83	96,53	762,81	0,38	17,21	2,33	0,19	496,27	561,39	113,14	6,73
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0,1	0	23	24	14	0,6
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,68	5,95	52,48	126,00	0,10	5,26	2,62	0,01	45,60	197,38	53,41	1,03
41	Рис отварной	185	4,55	6,76	37,05	257,77	0,02	0,00	0,23	0,02	1,70	75,84	23,64	0,64
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	40	3,2	0,61	16,05	83,2	0,09	0	0,93	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
	Итого		31,91	23,06	175,50	880,59	0,43	21,59	4,29	0,07	372,78	693,32	189,24	10,10
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		51,79	54,89	272,03	1643,40	0,81	38,80	6,62	0,26	869,05	1254,71	302,38	16,83
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,91	99,80	118,27	100,95	96,19	92,38	94,57	47,78	120,70	116,18	167,99	165,00

Дети 11 лет и старше														
День 5														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	135/50	26,00	14,94	42,00	406,46	0,09	0,59	0,50	0,06	347,16	395,40	44,46	0,98
32	Бутерброд с джемом или повидлом	75	4,99	0,52	35	145,93	0,07	0,02	0,73	0,03	14,2	44,05	10	0,81
58	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		31,55	16,02	90,72	618,19	0,20	14,61	1,51	0,09	383,76	454,90	67,06	4,87
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	2,10	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
5	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	0,2	5,87	0,22	0	31,11	89,65	36,24	2,04
61	Азу	200	13,21	18,03	17,41	292,00	0,11	9,44	3,38	0,01	28,71	178,52	40,26	2,51
17	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,00	67,20	23,10	9,00	1,86
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,61	16,05	83,2	0,09	0	0,93	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
	Итого		32,65	31,73	135,82	967,02	0,58	26,87	6,75	0,05	417,62	653,87	166,06	11,19
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		64,20	47,75	226,54	1585,21	0,78	41,48	8,26	0,14	801,38	1108,77	233,12	16,06
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,89	86,82	98,50	97,37	93,21	98,76	118,00	25,93	111,30	102,66	129,51	157,45

Дети 11 лет и старше

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11	Макаронные изделия отварные	100	3,47	3,36	20,77	127,00	0,04	0,00	0,39	0,00	4,40	23,76	5,12	0,50
12	Тефтели	50	7,16	8,63	7,20	135,00	0,04	1,81	2,69	0,00	9,01	73,38	13,68	0,63
15	Соус сметанный с томатом	20	0,26	3,28	1,12	35,00	0,00	0,42	0,07	0,00	7,38	7,04	2,28	0,08
57	Чай с сахаром	200	0,02	0	14,97	59	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	50	3,4	10,8	14,95	171,5	0,025	0,25	0,2	0,06	59,5	86	10	0,3
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	5,2	0,1	26,07	135,2	0,17	0	1,5	0	21,45	152,1	42,9	2,86
	Итого		19,51	26,17	85,08	662,70	0,28	2,48	4,85	0,06	102,59	343,20	74,47	4,50
Обед														
54	Салат из морской капусты с яйцом	100	3,27	7,42	1,05	116,00	0,04	2,32	2,34	0,00	40,50	80,50	116,00	11,14
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,68	5,95	52,48	126,00	0,10	5,26	2,62	0,01	45,60	197,38	53,41	1,03
52	Рис отварной с овощами	180	3,11	9,20	21,66	199,20	0,02	2,78	0,31	0,00	4,61	62,38	24,92	0,68
13	Компот из кураги	200	1,56	0,00	36,46	150,00	0,03	1,20	1,65	0,00	48,60	43,80	31,50	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,61	16,05	83,2	0,09	0	0,93	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		32,40	29,84	173,15	967,40	0,47	21,95	8,07	0,02	186,89	652,26	299,79	19,00
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		51,91	56,01	258,23	1630,10	0,75	24,43	12,92	0,08	289,48	995,46	374,26	23,50
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,13	101,84	112,27	100,13	89,05	58,17	184,57	14,81	40,21	92,17	207,92	230,39

Дети 11 лет и старше														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
39	Омлет с колбасой или сосисками	133	14,92	15,86	2,06	208,00	0,08	0,39	0,65	0,02	88,10	244,80	20,10	3,08
3	Масло сливочное (порциями)	12	0,09	8,58	0,15	77,64	0	0	0,12	0,048	2,88	3,6	0	0
70	Сыр (порциями)	22	4,51	5,06	0,55	66	0	0,13	0	0,33	154	154	7,26	0,18
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	5,2	0,1	26,07	135,2	0,17	0	1,5	0	21,45	152,1	42,9	2,86
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	42	2,24	2,94	24,5	133,42	0,1	0	1,47	0	12,18	37,8	8,4	0,89
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	15,12	61,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,85	2,02	1,09	0,16
	Итого		27,02	32,54	68,45	681,26	0,35	2,52	3,76	0,40	281,46	594,32	79,75	7,17
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0,1	0	23	24	14	0,6
45	Суп-лапша домашняя	250	2,76	3,12	16,35	102,00	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51
47	Курица в соусе с томатом	120	15,70	19,39	4,34	220,00	0,03	3,19	0,55	0,02	30,91	80,26	21,57	1,43
16	Макаронные изделия отварные с овощами	180	3,89	9,10	22,64	180,00	0,05	2,92	0,56	0,00	13,62	46,82	22,79	0,83
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	40	3,2	0,61	16,05	83,2	0,09	0	0,93	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
	Итого		31,34	33,78	126,06	869,80	0,35	29,86	2,99	0,02	142,86	377,17	128,24	13,04
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		58,36	66,32	194,51	1551,06	0,70	32,38	6,75	0,42	424,32	971,49	207,99	20,21
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,07	120,58	84,57	95,27	83,69	77,10	96,43	77,41	58,93	89,95	115,55	198,14

Дети 11 лет и старше														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные соли (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														
34	Плов с мясом птицы	210	13,80	11,51	35,20	299,59	0,04	4,87	1,52	0,00	9,58	130,77	34,25	1,53
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	5,2	0,1	26,07	135,2	0,17	0	1,5	0	21,45	152,1	42,9	2,86
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	6,25	6,51	19,95	162	0,07	2,34	0,01	0,05	222,73	194,75	46,45	1,24
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0,28	0	22,4	15,45	12,6	3,08
ГП	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	100	4,1	1,5	5,9	57	0,03	0,6	0	0,01	124	95	15	0,1
	Итого		29,91	20,18	100,84	719,59	0,35	21,81	3,31	0,06	400,16	588,07	151,20	8,81
Обед														
67	Сельдь (порциями)	100	17,00	8,50	0,00	145,00	0,02	0,00	1,10	0,00	80,00	270,00	40,00	1,10
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
66	Жаркое по-домашнему	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
17	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,00	67,20	23,10	9,00	1,86
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,61	16,05	83,2	0,09	0	0,93	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		39,32	30,98	116,36	898,20	0,38	17,24	5,33	0,00	259,80	700,44	152,94	10,11
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		69,23	51,16	217,20	1617,79	0,73	39,05	8,64	0,06	659,96	1288,51	304,14	18,92
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,20	93,02	94,43	99,37	87,26	92,98	123,43	11,11	91,66	119,31	168,97	185,49

Дети 11 лет и старше

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	135/50	26,00	14,94	42,00	406,46	0,09	0,59	0,50	0,06	347,16	395,40	44,46	0,98
32	Бутерброд с джемом или повидлом	75	4,99	0,52	35	145,93	0,07	0,02	0,73	0,03	14,2	44,05	10	0,81
20	Чай с молоком	200	3,78	4,32	21,31	138	0,05	1,75	0	0,03	162,51	121,59	18,95	0,13
	Итого		34,77	19,78	98,31	690,39	0,21	2,36	1,23	0,12	523,87	561,04	73,41	1,92
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	2,95	0,20	5,47	36,67	0,07	10,00	0,15	0,00	20,00	61,38	20,58	0,68
60	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
64,74	Оладьи из печени (или котлеты, биточки, шницели из говядины)	120	14,00	12,69	8,03	202,33	0,32	9,90	4,17	10,62	13,73	32,21	21,17	6,89
76	Соус сметанный	20	0,24	2,39	1,27	26,00	0,00	0,02	0,05	0,02	5,30	4,46	0,56	0,03
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	30	185,26	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
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	40	3,2	0,61	16,05	83,2	0,09	0	0,93	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
	Итого		43,06	31,08	133,52	981,08	0,88	53,42	5,84	10,73	377,89	701,83	182,28	16,59
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		77,83	50,86	231,83	1671,47	1,09	55,78	7,07	10,85	901,76	1262,87	255,69	18,51
	Суточная потребность (60 %)		81,21	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		84,74	92,47	100,80	102,67	130,12	132,81	101,00	2009,63	125,24	116,93	142,05	181,47

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	610,53	550,74	2383,36	16292,45	8,67	459,67	88,74	13,04	6707,90	11676,01	2837,83	191,73
Итого за 1 дней	61,05	55,07	238,34	1629,25	0,87	45,97	8,87	1,30	670,79	1167,60	283,78	19,17
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,0	0,9	3,9						1,0	1,7		
Суточная потребность (60 %)	54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
Процент удовлетворения суточной потребности	113,06	100,13	103,62	100,08	103,18	109,45	126,77	241,56	93,17	108,11	157,66	187,97

Примечание: ГП - готовый продукт.

Дни	Эн. цен. за завтрак	Эн. цен. (норматив)	% содер.	Эн. цен. за обед	Эн. цен. (норматив)	% содер.
1	584,97	1628,00	21,56	1049,62	1628,00	38,68
2	735,64	1628,00	27,11	1031,20	1628,00	38,00
3	762,81	1628,00	28,11	880,59	1628,00	32,45
4	635,55	1628,00	23,42	875,82	1628,00	32,28
5	618,19	1628,00	22,78	967,02	1628,00	35,64
Итого за неделю, за 5 дней			122,99			177,06
Среденне значение за неделю, за 5 дней			25			35
6	682,60	1628,00	25,16	998,02	1628,00	36,78
7	662,70	1628,00	24,42	967,40	1628,00	35,65
8	681,26	1628,00	25,11	869,80	1628,00	32,06
9	719,59	1628,00	26,52	898,20	1628,00	33,10
10	690,39	1628,00	25,44	981,08	1628,00	36,16
Итого за неделю, за 5 дней			126,65			173,75
Среденне значение за неделю, за 5 дней			25			35