

**Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях**

<b>сезон зимне-весенний</b>														
<b>возрастная категория 6-11 лет</b>														
<b>День 1</b>														
<b>№ ТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Эн/ц (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные в-ва (мг)</b>			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Завтрак</b>														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
43	Каши молочная пшеничная с маслом	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
2	Какао с молоком	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>12,27</b>	<b>12,02</b>	<b>76,36</b>	<b>495,53</b>	<b>0,24</b>	<b>4,54</b>	<b>0,17</b>	<b>1,06</b>	<b>368,75</b>	<b>359,60</b>	<b>90,51</b>	<b>12,18</b>
<b>Обед</b>														
27	Икра кабачковая	60	1,69	6,50	5,89	88,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81
60	Суп картофельный с рыбными консервами	200	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
7	Картофельное пюре	150	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
74, 331 М/Т	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным с томатом 70/30	100	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	<b>770,00</b>	<b>35,20</b>	<b>38,83</b>	<b>95,80</b>	<b>870,00</b>	<b>7,93</b>	<b>31,81</b>	<b>7,07</b>	<b>0,06</b>	<b>191,45</b>	<b>547,65</b>	<b>146,72</b>	<b>11,08</b>
<b>Полдник</b>														
8	Чай с молоком	180	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Печенье	20	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7,38</b>	<b>8,09</b>	<b>38,76</b>	<b>258,7</b>	<b>0,163</b>	<b>8</b>	<b>1,04</b>	<b>0,24</b>	<b>254,5</b>	<b>195,28</b>	<b>37</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>54,85</b>	<b>58,94</b>	<b>210,92</b>	<b>1624,23</b>	<b>8,33</b>	<b>44,35</b>	<b>8,28</b>	<b>1,36</b>	<b>814,70</b>	<b>1102,53</b>	<b>274,23</b>	<b>25,16</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>119,24</b>	<b>125,40</b>	<b>114,01</b>	<b>115,19</b>	<b>1157,08</b>	<b>123,19</b>	<b>138,00</b>	<b>322,62</b>	<b>123,44</b>	<b>111,37</b>	<b>182,82</b>	<b>349,44</b>

**возрастная категория 6-11 лет**

**День 2**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
18	Омлет натуральный	200	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82	
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41	
57	Чай с сахаром	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76	
	<b>Итого</b>	510,00	19,21	12,18	100,32	589,57	0,27	2,37	2,22	0,10	293,53	375,17	79,94	4,17	
<b>Обед</b>															
94 К/СД	Салат «Мозаика»	60	6,10	5,62	13,58	131,00	19,20	76	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81	
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 245/5	250	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03	
54-11р-2020	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	15,03	12,46	15,40	232,50	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29	
19	Рис притущенный	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52	
17	Компот из сухофруктов	180	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,45	0,50	22,40	100,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45	
	<b>Итого</b>	820,00	44,42	34,86	145,28	1102,90	19,59	77,22	7,35	0,05	208,97	575,73	145,25	9,55	
<b>Полдник</b>															
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	20	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	300	4,84	4,04	82,72	262,2	0,126	36	0,84	0	65,2	49,32	36,8	9,84	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>	1630	68,47	51,08	328,32	1954,67	19,98	115,59	10,41	0,15	567,70	1000,22	261,99	23,56	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		148,85	108,68	177,47	138,63	2774,86	321,08	173,50	35,71	86,02	101,03	174,66	327,22	

**возрастная категория 6-11 лет**

**День 3**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	23,81	6,81	4,82	176,25	0,13	0,06	0,00	105,00	69,38	321,94	42,94	1,63
1	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>	<b>610,00</b>	<b>28,87</b>	<b>11,15</b>	<b>46,50</b>	<b>411,15</b>	<b>0,27</b>	<b>7,16</b>	<b>0,90</b>	<b>105,23</b>	<b>200,38</b>	<b>508,24</b>	<b>76,89</b>	<b>5,43</b>
<b>Обед</b>														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
28	Суп Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной 200/5	205	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60
11	Макароны отварные	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
29	Бефстроганов из филе кур 45/45	90	7,40	11,50	3,30	147,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	2,12
77	Напиток из шиповника	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>48,58</b>	<b>33,09</b>	<b>105,80</b>	<b>918,06</b>	<b>0,62</b>	<b>39,14</b>	<b>7,09</b>	<b>0,08</b>	<b>194,51</b>	<b>759,43</b>	<b>203,10</b>	<b>12,35</b>
<b>Полдник</b>														
54-бгн-2020	Чай с молоком	180	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Булочка домашняя	50	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>12,46</b>	<b>16,65</b>	<b>56,42</b>	<b>442,9</b>	<b>0,243</b>	<b>8,3</b>	<b>1,25</b>	<b>0,31</b>	<b>290,92</b>	<b>250,46</b>	<b>44,36</b>	<b>2,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1705</b>	<b>89,91</b>	<b>60,89</b>	<b>208,72</b>	<b>1772,11</b>	<b>1,14</b>	<b>54,60</b>	<b>9,24</b>	<b>105,62</b>	<b>685,81</b>	<b>1518,13</b>	<b>324,35</b>	<b>20,05</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>195,46</b>	<b>129,55</b>	<b>112,82</b>	<b>125,68</b>	<b>157,67</b>	<b>151,66</b>	<b>154,00</b>	<b>25146,43</b>	<b>103,91</b>	<b>153,35</b>	<b>216,23</b>	<b>278,49</b>

**возрастная категория 6-11 лет**

**День 4**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54-9к-2020	Жаркое «по-Домашнему» с филе куриным	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
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
57	Чай с сахаром	200	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>10,04</b>	<b>9,57</b>	<b>83,33</b>	<b>474,62</b>	<b>0,21</b>	<b>67,96</b>	<b>41,91</b>	<b>0,26</b>	<b>221,33</b>	<b>277,53</b>	<b>73,51</b>	<b>6,23</b>
<b>Обед</b>														
54-16 з-2020	Винегрет овощной	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
49; 50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	220	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,32	10,04	32,98	276,26	0,18	0,79	1,00	68,89	26,51	212,92	118,54	4,47
269М; 331М/СД	Котлета «Домашняя» с соусом сметанным 70/30	100	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66
17	Напиток из свежих ягод	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>39,82</b>	<b>33,13</b>	<b>141,78</b>	<b>1019,51</b>	<b>0,66</b>	<b>14,52</b>	<b>3,91</b>	<b>158,90</b>	<b>138,74</b>	<b>728,79</b>	<b>357,82</b>	<b>17,63</b>
<b>Полдник</b>														
30	Чай с лимоном	180	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
ГП	Кисломолочный продукт	100	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>3,18</b>	<b>1,69</b>	<b>58,36</b>	<b>264,7</b>	<b>0,083</b>	<b>7</b>	<b>1,04</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>15,28</b>	<b>9</b>	<b>1,88</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>53,04</b>	<b>44,39</b>	<b>283,47</b>	<b>1758,83</b>	<b>0,95</b>	<b>89,48</b>	<b>46,86</b>	<b>159,36</b>	<b>375,57</b>	<b>1021,60</b>	<b>440,33</b>	<b>25,74</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>115,30</b>	<b>94,45</b>	<b>153,23</b>	<b>124,74</b>	<b>132,08</b>	<b>248,56</b>	<b>781,00</b>	<b>37942,86</b>	<b>56,90</b>	<b>103,19</b>	<b>293,55</b>	<b>357,50</b>

**возрастная категория 6-11 лет**

**День 5**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка творожная со сгущенным молоком 170/40	210	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Печенье	30	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	<b>Итого</b>	500	28,51	20,39	100,00	661,20	0,22	16,45	1,49	0,11	306,21	419,00	73,06	6,58
<b>Обед</b>														
98 МСД	Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне	200	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы 45/45	90	3,24	7,58	18,87	150,00	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69
19	Рис припущенный с овощами	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
17	Компот из сухофруктов	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	700	23,35	25,90	112,80	779,20	0,29	8,84	5,68	0,02	62,29	367,99	106,70	8,14
<b>Полдник</b>														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Ватрушка с творогом	100	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59
	<b>Итого</b>	300	12,58	6,18	49,58	297,8	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39
	<b>Итого за день</b>	1500	51,86	46,29	212,80	1440,40	0,51	25,29	7,17	0,13	368,50	786,99	179,76	14,72
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,74	98,49	115,03	102,16	70,56	70,25	119,50	30,95	55,83	79,49	119,84	204,44

**возрастная категория 6-11 лет**

**День 6**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
65/С	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06
54	Каша молочная рисовая	200	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
54-6 ГН	Чай с молоком	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	<b>Итого</b>	525	22,00	17,86	47,43	458,20	0,29	6,57	0,85	0,99	273,99	406,55	89,56	15,26
<b>Обед</b>														
29	Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	1,81	3,81	14,23	98,40	0,04	3,46	0,77	0,68	11,62	23,51	15,17	0,71
33,50 Б/М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
66	Жаркое «по-Домашнему» с говядиной	200	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
25	Сок	180	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	725	27,07	16,89	155,55	684,6	0,389	23,31	5,68	0,73	268,7	527,84	146,1	7,93
<b>Полдник</b>														
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Кисломолочный продукт	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Печенье	20	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
	<b>Итого</b>	300	4,42	3,53	73,86	273,8	0,103	20	1,24	0	42,9	46,66	25,1	6,56
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	1550	53,49	38,28	276,84	1416,60	0,78	49,88	7,77	1,72	585,59	981,05	260,76	29,75
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		116,28	81,45	149,64	100,47	108,06	138,56	129,50	409,52	88,73	99,10	173,84	413,19

**возрастная категория 6-11 лет**

**День 7**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
32/1	Бутерброд с повидлом (батон йодированный)30/10	40	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
101	Омлет с сыром	200	7,14	9,33	29,25	229,00	0,17	1,56	0,52	0,06	159,86	209,07	56,22	1,22
57	Чай с сахаром	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	<b>Итого</b>	500	17,97	16,21	92,57	586,00	0,36	3,91	1,46	0,13	397,71	482,01	115,34	3,91
<b>Обед</b>														
27/1	Икра овощная	60	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
43; 50 Б/К	Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	2,22	0,00	31,11	89,00	65,00	36,24
51; 331М/Т	Кнели куриные с соусом сметано томатным 70/30	100	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12
7	Картофельное пюре	150	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91
77	Напиток из шиповника	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	770	31,74	25,29	130,96	850,55	0,55	18,39	6,38	0,02	109,23	456,93	162,75	45,38
<b>Полдник</b>														
30	Чай с сахаром и лимоном	180	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Булочка с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>	330	8,13	9,62	38,58	274	0,163	8	1,37	0,25	259,9	207,28	40,3	2,29
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	1600	57,84	51,12	262,11	1710,55	8,22	30,30	9,21	0,40	766,84	1146,22	318,39	51,58
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		125,74	108,77	141,68	121,32	1141,67	84,17	153,50	95,24	116,19	115,78	212,26	716,39

**возрастная категория 6-11 лет**

**День 8**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный)40/10	50	13,60	6,80	0,00	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88	
102	Каши молочная «Дружба»	200	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	
2	Кофейный напиток с молоком	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54	
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,76</b>	<b>13,27</b>	<b>71,44</b>	<b>493,16</b>	<b>0,306</b>	<b>30,74</b>	<b>1,95</b>	<b>0,23</b>	<b>138,71</b>	<b>403,42</b>	<b>95,09</b>	<b>5,79</b>	
<b>Обед</b>															
31	Салат картофельный с зеленым горошком	60	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04	
49/1	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66	
17; 331 М/Т	Тефтели «Ёжик» с соусом сметанным с томатом 70/30	100	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
11	Макаронные изделия отварные	150	2,50	2,49	16,00	96,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52	
17/я	Напиток из свежих ягод	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>32,56</b>	<b>19,58</b>	<b>154,26</b>	<b>882,93</b>	<b>0,64</b>	<b>14,87</b>	<b>3,31</b>	<b>87,28</b>	<b>117,62</b>	<b>604,48</b>	<b>263,86</b>	<b>17,11</b>	
<b>Полдник</b>															
57	Чай с сахаром	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Вафли	20	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ГП	Кисломолочный продукт	100	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>4,42</b>	<b>3,53</b>	<b>73,86</b>	<b>273,8</b>	<b>0,103</b>	<b>20</b>	<b>1,24</b>	<b>0</b>	<b>42,9</b>	<b>46,66</b>	<b>25,1</b>	<b>6,56</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>57,74</b>	<b>36,38</b>	<b>299,56</b>	<b>1649,89</b>	<b>1,05</b>	<b>65,61</b>	<b>6,50</b>	<b>87,51</b>	<b>299,23</b>	<b>1054,56</b>	<b>384,05</b>	<b>29,46</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>125,52</b>	<b>77,40</b>	<b>161,92</b>	<b>117,01</b>	<b>145,56</b>	<b>182,25</b>	<b>108,33</b>	<b>20835,71</b>	<b>45,34</b>	<b>106,52</b>	<b>256,03</b>	<b>409,17</b>	

**возрастная категория 6-11 лет**

**День 9**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54-12м-2020	Плов с курицей	200	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
54-13гн-2020	Чай со смородиной	200	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Печенье	40	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	<b>Итого</b>	500	13,27	12,76	59,71	412,20	0,19	18,41	4,49	0,00	52,41	196,52	55,34	6,50
<b>Обед</b>														
82	Салат из свеклы отварной с сыром.	60	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
99М/СД; 50 Б/М	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17
23; 331 М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 70/20	90	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
7	Картофельное пюре	150	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91
17	Компот из сухофруктов	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	765	32,38	22,85	151,65	933,69	0,54	30,27	2,68	1,17	155,68	469,32	146,10	8,27
<b>Полдник</b>														
8	Чай с молоком	180	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Печенье	20	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45
ГП	Кисломолочный продукт	100	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,06	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>	300	12,24	13,79	40,59	340,2	1,49	1,06	0,25	0,05	484,8	380,8	59	0,77
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	1565	57,89	49,40	251,95	1686,09	2,22	49,74	7,42	1,22	692,89	1046,64	260,44	15,54
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		125,85	105,11	136,19	119,58	308,06	138,17	123,67	290,48	104,98	105,72	173,63	215,83

**возрастная категория 6-11 лет**

**День 10**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
73	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92	
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63	
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>28,84</b>	<b>21,41</b>	<b>90,96</b>	<b>688,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,45</b>	<b>2,22</b>	<b>0,12</b>	<b>289,31</b>	<b>428,34</b>	<b>64,66</b>	<b>3,69</b>	
<b>Обед</b>															
27/2	Салат «Степной»	60	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01	
24; 50 Б/М	Суп «Свекольник со сметаной» 200/5	205	13,82	12,03	39,64	348,57	0,04	3,64	0,39	0,02	1,26	126,51	35,37	1,31	
62	Рагу из овощей	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	
37; 331 М/Т	Голень куриная запеченная с соусом сметанным с томатом 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60	
17/я	Напиток из свежих ягод	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>57,70</b>	<b>31,52</b>	<b>141,63</b>	<b>1105,03</b>	<b>0,60</b>	<b>38,10</b>	<b>5,63</b>	<b>0,11</b>	<b>184,47</b>	<b>851,11</b>	<b>224,61</b>	<b>11,21</b>	
<b>Полдник</b>															
25	Сок	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	
ГП	Ватрушка с творогом	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>3,32</b>	<b>1,92</b>	<b>60,36</b>	<b>220,2</b>	<b>0,053</b>	<b>16</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>26,6</b>	<b>17,66</b>	<b>14,4</b>	<b>3,62</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>89,86</b>	<b>54,85</b>	<b>292,95</b>	<b>2013,33</b>	<b>0,85</b>	<b>54,55</b>	<b>8,17</b>	<b>0,23</b>	<b>500,38</b>	<b>1297,11</b>	<b>303,67</b>	<b>18,52</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>195,35</b>	<b>116,70</b>	<b>158,35</b>	<b>142,79</b>	<b>117,78</b>	<b>151,53</b>	<b>136,17</b>	<b>54,76</b>	<b>75,82</b>	<b>131,02</b>	<b>202,45</b>	<b>257,22</b>	

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

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<i>Итого за 10 дней</i>	634,95	491,62	2627,64	17026,70	44,02	579,39	121,03	357,69	5657,21	10955,05	3007,97	254,08
<i>Итого за 1 дней</i>	63,50	49,16	262,76	1702,67	4,40	57,94	12,10	35,77	565,72	1095,50	300,80	25,41
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,77	4,14						1,00	1,94		
<i>Суточная потребность (60 %)</i>	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	138,03	104,60	142,03	120,76	611,34	160,94	201,72	8516,43	85,72	110,66	200,53	352,89

**Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях**

<b>сезон зимне-весенний</b>														
<b>возрастная категория 12 лет и старше</b>														
<b>День 1</b>														
<b>№ ТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Эн/ц (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные в-ва (мг)</b>			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Завтрак</b>														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
43	Каши жидкая молочная пшеничная	220	7,81	10,35	43,54	306,66	0,09	2,39	0,20	0,08	223,00	222,50	44,45	0,50
2	Какао с молоком	200	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>15,52</b>	<b>14,96</b>	<b>96,36</b>	<b>601,06</b>	<b>0,25</b>	<b>4,54</b>	<b>1,44</b>	<b>0,11</b>	<b>356,56</b>	<b>488,36</b>	<b>94,50</b>	<b>4,40</b>
<b>Обед</b>														
27	Икра кабачковая	40	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
60	Суп картофельный с рыбными консервами	250	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
7	Картофельное пюре	180	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
74; 331 МТ	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным с томатом, 70/30	100	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	<b>885,00</b>	<b>36,32</b>	<b>34,53</b>	<b>108,24</b>	<b>889,60</b>	<b>0,51</b>	<b>37,52</b>	<b>8,77</b>	<b>0,01</b>	<b>197,21</b>	<b>583,29</b>	<b>153,53</b>	<b>11,92</b>
<b>Полдник</b>														
8	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Печенье	50	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>7,38</b>	<b>8,09</b>	<b>38,76</b>	<b>258,70</b>	<b>0,11</b>	<b>8,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,24</b>	<b>254,50</b>	<b>195,28</b>	<b>37,00</b>	<b>1,90</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1785</b>	<b>59,22</b>	<b>57,58</b>	<b>243,36</b>	<b>1749,36</b>	<b>0,87</b>	<b>50,06</b>	<b>11,25</b>	<b>0,36</b>	<b>808,27</b>	<b>1266,93</b>	<b>285,03</b>	<b>18,22</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>128,74</b>	<b>122,51</b>	<b>131,55</b>	<b>124,07</b>	<b>121,11</b>	<b>139,06</b>	<b>187,50</b>	<b>84,52</b>	<b>122,47</b>	<b>127,97</b>	<b>190,02</b>	<b>253,06</b>

возрастная категория 12 лет и старше														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
18	Омлет натуральный	220	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	1,07	128,16	295,20	202,08	20,32	1,23
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	3,66	0,38	31,99	143,60	0,05	0,02	0,60	0,03	10,99	33,06	7,76	0,65
57	Чай с сахаром	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>28,60</b>	<b>23,49</b>	<b>127,01</b>	<b>834,40</b>	<b>0,36</b>	<b>2,58</b>	<b>2,91</b>	<b>128,24</b>	<b>548,84</b>	<b>565,88</b>	<b>104,08</b>	<b>5,77</b>
<b>Обед</b>														
94 К/СД	Салат «Мозаика»	100	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 245/5	250	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
54-11 Р-2020	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	15,03	12,46	15,40	232,50	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29
19	Рис припущенный	180	4,55	6,76	37,05	257,77	0,02	0,00	0,23	0,02	1,70	75,84	23,64	0,64
17	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	1,02	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	<b>945,00</b>	<b>33,64</b>	<b>22,63</b>	<b>144,77</b>	<b>950,55</b>	<b>0,58</b>	<b>6,98</b>	<b>6,25</b>	<b>1,13</b>	<b>134,14</b>	<b>553,23</b>	<b>164,63</b>	<b>9,11</b>
<b>Полдник</b>														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>2,92</b>	<b>2,12</b>	<b>51,36</b>	<b>164,00</b>	<b>0,07</b>	<b>20,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>39,60</b>	<b>31,66</b>	<b>22,40</b>	<b>6,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>65,16</b>	<b>48,24</b>	<b>323,14</b>	<b>1948,95</b>	<b>1,01</b>	<b>29,56</b>	<b>9,68</b>	<b>129,37</b>	<b>722,58</b>	<b>1150,77</b>	<b>291,11</b>	<b>21,20</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>141,65</b>	<b>102,64</b>	<b>174,67</b>	<b>138,22</b>	<b>140,56</b>	<b>82,10</b>	<b>161,33</b>	<b>308,02</b>	<b>109,48</b>	<b>116,24</b>	<b>194,07</b>	<b>294,44</b>

возрастная категория 12 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	31,75	9,08	6,43	235,00	0,18	0,75	0,00	140,00	92,50	429,25	57,25	2,18
1	Каши молочная вязкая Геркулес	200	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Фрукт	100	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	630	39,52	13,72	75,1	592,4	0,342	0,85	1,23	140,025	227,01	698,13	108,9	6,51
<b>Обед</b>														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
28	Суп Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной	250	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
11	Макароны отварные	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
29	Бефстроганов из филе кур 50/50	100	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
77	Напиток из шиповника	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	945	39,38	25,81	210,29	1022,12	0,84	58,31	5,76	0,11	281,52	818,26	222,14	12,09
<b>Полдник</b>														
8	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Булочка домашняя	50	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
ГП	Фрукт	100	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
	<b>Итого</b>	350	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	1925	91,08	55,90	334,95	2024,52	1,37	60,46	7,92	140,25	788,25	1766,57	369,10	19,33
	<b>Суточная потребность (60%)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		198,00	118,94	181,05	143,58	190,56	167,94	132,00	333,92	119,43	178,44	246,07	268,47

возрастная категория 12 лет и старше														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54-9к-2020	Жаркое «по-Домашнему» с филе куриным	220	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
57	Чай с сахаром	200	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>12,93</b>	<b>10,12</b>	<b>99,19</b>	<b>557,02</b>	<b>0,28</b>	<b>67,96</b>	<b>42,56</b>	<b>0,26</b>	<b>233,03</b>	<b>356,27</b>	<b>95,31</b>	<b>7,84</b>
<b>Обед</b>														
54-16з-2020	Винегрет овощной	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
49; 50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
24	Каши гречневая рассыпчатая	180	19,34	15,00	45,10	375,12	0,24	1,24	1,49	105,26	37,41	298,84	162,53	6,22
331 М/СД	Котлета «Домашняя» с соусом сметанным 70/30	100	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66
17	Напиток из свежих ягод	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	<b>945</b>	<b>47,93</b>	<b>37,47</b>	<b>167,61</b>	<b>1179,97</b>	<b>0,80</b>	<b>14,97</b>	<b>4,84</b>	<b>195,27</b>	<b>158,04</b>	<b>871,37</b>	<b>417,01</b>	<b>20,55</b>
<b>Полдник</b>														
30	Чай с лимоном	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>3,18</b>	<b>1,69</b>	<b>58,36</b>	<b>264,70</b>	<b>0,08</b>	<b>7,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>15,28</b>	<b>9,00</b>	<b>1,88</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>64,04</b>	<b>49,28</b>	<b>325,16</b>	<b>2001,69</b>	<b>1,17</b>	<b>89,93</b>	<b>48,44</b>	<b>195,73</b>	<b>406,57</b>	<b>1242,92</b>	<b>521,32</b>	<b>30,27</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>139,22</b>	<b>104,85</b>	<b>175,76</b>	<b>141,96</b>	<b>161,81</b>	<b>249,81</b>	<b>807,33</b>	<b>466,02</b>	<b>61,60</b>	<b>125,55</b>	<b>347,55</b>	<b>420,42</b>

возрастная категория 12 лет и старше														
День 5														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка творожная со сгущенным молоком 200/40	240	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	550	38,68	27,08	119,63	899,50	0,29	0,69	3,00	0,14	398,11	610,20	98,72	5,51
<b>Обед</b>														
98М/СД	Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне	250	11,94	14,39	12,00	225,00	0,06	3,01	4,49	0,00	15,01	122,30	22,80	1,05
311К/БМД	Гуляши из мяса птицы 50/50	100	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
19	Рис припущенный с овощами	180	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
17	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	845	36,00	28,38	161,60	1055,80	0,47	7,01	7,18	0,05	96,37	683,66	288,66	15,00
<b>Полдник</b>														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Ватрушка с творогом	150	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59
	<b>Итого</b>	350	12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	1745	74,68	55,46	281,23	1955,30	0,76	7,70	10,18	0,19	494,48	1293,86	387,38	20,51
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		162,35	118,00	152,02	138,67	105,42	21,39	169,67	45,24	74,92	130,69	258,25	284,86

**возрастная категория 12 лет и старше**

**День 6**

№ ТК I	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	Е 10	А 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
<b>Завтрак</b>														
65/С	Бутерброд с маслом и сыром 40/15/15	70	21,15	21,83	6,05	302,50	0,13	1,36	0,94	0,04	209,55	383,81	32,70	3,83
54	Каша молочная рисовая	200	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
54-6 ГН-2020	Чай с молоком	200	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	550	27,92	23,09	59,93	562,90	0,31	6,36	2,27	0,04	259,11	567,57	91,20	8,18
<b>Обед</b>														
29	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	1,29	1,14	19,37	39,19	25,29	1,19
33,50 Б/М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 245/5	250	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
66	Жаркое «по-Домашнему» с говядиной	250	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
25	Сок	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	915	32,44	20,42	207,06	940,06	0,62	28,86	6,64	1,22	314,4	661,34	185,28	10,57
<b>Полдник</b>														
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	Кисломолочный продукт	100	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	Печенье	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	1815	63,28	45,63	318,35	1666,96	1,00	55,22	9,43	1,26	613,11	1260,57	298,88	25,07
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		137,57	97,09	172,08	118,22	139,17	153,39	157,17	300,00	92,90	127,33	199,25	348,19

**возрастная категория 12 лет и старше**

**День 7**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
40	Бутерброд с повидлом 30/10	40	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
32/1	Омлет с сыром	250	10,37	14,59	47,01	362,25	0,23	1,20	0,75	65,35	186,43	292,98	88,53	2,16
57	Чай с сахаром	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>24,09</b>	<b>22,02</b>	<b>126,19</b>	<b>801,65</b>	<b>0,49</b>	<b>3,55</b>	<b>2,34</b>	<b>65,42</b>	<b>435,98</b>	<b>644,66</b>	<b>169,45</b>	<b>6,46</b>
<b>Обед</b>														
27/1	Икра овощная	100	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
43; 50 Б/К	Суп картофельный гороховый	250	8,59	12,76	3,01	162,00	0,01	0,93	2,25	0,00	11,34	95,99	14,01	1,40
51; 331М/Т	Кнели куриные с соусом сметано томатным 70/30	100	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91
7	Картофельное пюре	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Напиток из шиповника	200	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб ржаной	40	30,23	24,38	123,07	813,55	0,43	12,71	5,05	0,02	88,79	443,79	115,75	10,59
	<b>Итого</b>	<b>945</b>	<b>60,46</b>	<b>48,76</b>	<b>246,14</b>	<b>1627,1</b>	<b>0,86</b>	<b>25,42</b>	<b>10,1</b>	<b>0,04</b>	<b>177,58</b>	<b>887,58</b>	<b>231,5</b>	<b>21,18</b>
<b>Полдник</b>														
8	Чай с сахаром и лимоном	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Булочка с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,13</b>	<b>9,62</b>	<b>38,58</b>	<b>274,00</b>	<b>0,16</b>	<b>8,00</b>	<b>1,37</b>	<b>0,25</b>	<b>259,90</b>	<b>207,28</b>	<b>40,30</b>	<b>2,29</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1865</b>	<b>62,45</b>	<b>56,02</b>	<b>287,84</b>	<b>1889,20</b>	<b>8,22</b>	<b>24,26</b>	<b>8,76</b>	<b>65,69</b>	<b>784,67</b>	<b>1295,73</b>	<b>325,50</b>	<b>19,34</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>135,76</b>	<b>119,19</b>	<b>155,59</b>	<b>133,99</b>	<b>1141,67</b>	<b>67,39</b>	<b>146,00</b>	<b>156,40</b>	<b>118,89</b>	<b>130,88</b>	<b>217,00</b>	<b>268,61</b>

<i>возрастная категория 12 лет и старше</i>														
<i>День 8</i>														
<i>№ ТК</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Эн/ц (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>				<i>Минеральные в-ва (мг)</i>			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>А</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Завтрак</i>														
65	Бутерброд с маслом 40/10	50	13,60	6,80	0,00	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88
102	Каши молочная «Дружба»	200	4,17	6,20	33,33	205,80	0,18	24,10	0,18	0,03	51,90	116,69	37,21	1,33
2	Кофейный напиток с молоком	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	30	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<i>Итого</i>	630	19,8	13,64	87,92	556,7	0,267	35,2	1,4	0,23	142,46	371,01	87,11	5,6
<i>Обед</i>														
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
49/1	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	21,18	16,42	42,95	431,40	0,27	1,23	1,64	115,28	35,63	327,30	178,00	6,81
17; 331 М/Т	Тефтели «Ёжик» с соусом сметано томатным 70/30	100	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
11	Макароны отварные	180	2,71	2,61	19,00	98,00	0,02	0,00	0,21	0,02	0,41	62,11	20,03	0,76
17/я	Напиток из свежих ягод	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<i>Итого</i>	945	39,12	22,58	189,29	1120,20	0,76	11,96	4,11	115,31	209,10	738,47	312,67	19,50
<i>Полдник</i>														
57	Чай с сахаром	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Вафли	50	3,84	3,84	62,72	196,40	0,10	0,03	0,06	0,00	51,20	35,32	28,80	7,04
ГП	Кисломолочный продукт	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<i>Итого</i>	350	6,76	5,96	114,08	360,4	0,173	20,034	0,584	0	90,8	66,98	51,2	13,36
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<i>Итого за день</i>	1925	65,68	42,18	391,29	2037,30	1,20	67,19	6,09	115,54	442,36	1176,46	450,98	38,46
	<i>Суточная потребность (60 %)</i>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>		142,78	89,74	211,51	144,49	166,67	186,65	101,57	275,10	67,02	118,83	300,65	534,17

возрастная категория 12 лет и старше														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54-12м-2020	Плов с курицей	250	15,63	28,38	93,74	595,58	0,15	1,35	1,76	102,89	310,89	121,49	13,04	1,01
54-13гн-2020	Чай со смородиной	200	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Печенье	40	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	570	22,24	30,18	161,70	918,18	0,36	17,35	3,31	102,89	363,05	298,91	71,94	8,28
<b>Обед</b>														
82	Салат из свеклы с сыром	100	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
99М/СД; 50 Б/М	Суп овощной со сметаной	250	19,61	10,02	9,47	213,00	0,06	0,00	0,54	0,03	32,88	86,94	19,61	1,76
23; 331 М/СД	Биточки рыбные из минтая с соусом сметанным 70/20	100	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
7	Картофельное пюре	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,20	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб ржаной	40	34,43	20,28	130,04	847,54	0,58	30,27	2,80	1,16	167,60	512,36	158,54	9,12
	<b>Итого</b>	945												
<b>Полдник</b>														
8	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Печенье	50	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45
ГП	Кисломолочный продукт	100	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,06	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>	350	12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77
	<b>Итого за день</b>	1865	68,91	64,25	332,33	2105,92	2,43	48,68	6,36	104,10	1015,45	1192,07	289,48	18,17
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		149,80	136,70	179,64	149,36	337,78	135,22	106,00	247,86	153,86	120,41	192,99	252,36

**возрастная категория 12 лет и старше**

**День 10**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
73	Макаронны отварные с сыром	220	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
65	Бутерброд с маслом 40/10	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	550	38,68	27,08	119,63	899,50	0,29	0,69	3,00	0,14	398,11	610,20	98,72	5,51
<b>Обед</b>														
27/2	Салат «Степной»	100	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
24; 50 Б/М	Суп «Свекольник со сметаной»	250	13,82	12,03	39,64	348,57	0,04	3,64	0,39	0,02	1,26	126,51	35,37	1,31
62	Рагу из овощей	180	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
37; 331 М/Т	Голень куриная запеченная с соусом сметано томатным 70/30	100	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
17/я	Напиток из свежих ягод	200	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	75	31,36	16,40	131,91	853,57	0,37	10,75	2,36	0,05	126,50	516,38	133,68	8,81
ГП	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	945	64,19	33,1	277,26	1767,14	0,767	21,5	4,72	0,1	258,4	1060,36	273,36	18,49
<b>Полдник</b>														
25	Сок	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
ГП	Ватрушка с творогом	150	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	350	3,32	1,92	60,36	220,20	0,05	16,00	0,32	0,00	26,60	17,66	14,40	3,62
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	1845	73,36	45,40	311,90	1973,27	0,71	27,44	5,68	0,19	551,21	1144,24	246,80	17,94
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		159,48	96,60	168,59	139,95	98,89	76,22	94,67	45,24	83,52	115,58	164,53	249,17

*Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 12 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
<i>Итого за 10 дней</i>	687,86	519,94	3149,55	19352,47	18,75	460,50	123,79	752,67	6626,95	12790,12	3465,58	228,51
<i>Итого за 1 дней</i>	68,79	51,99	314,96	1935,25	1,87	46,05	12,38	75,27	662,70	1279,01	346,56	22,85
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,76	4,58						1,00	1,93		
<i>Суточная потребность (60 %)</i>	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	149,53	110,63	170,25	137,25	260,36	127,92	206,32	179,21	100,41	129,19	231,04	317,38