

Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях г.Красноярска

сезон осенне-зимний														
возрастная категория 6-11 лет														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
43	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом 200/10	210	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
103	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
30	Чай с сахаром и лимоном	180	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	30	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
	Итого	510	9,07	11,96	60,32	455,53	0,22	4,54	0,17	1,06	365,15	341,20	86,51	11,60
Обед														
7	Салат из свежих помидор	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
33	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	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
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	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	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
	Итого	755	23,18	28,86	83,48	684,00	7,85	31,56	4,58	0,05	161,55	430,66	125,72	10,05
Полдник														
8	Молоко кипяченое	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 (цитрусовые)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	300	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1565	39,63	48,91	182,56	1398,23	8,18	44,10	5,79	1,35	781,20	967,14	249,23	23,55
	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		86,15	104,06	98,68	99,17	1136,39	122,50	96,50	320,24	118,36	97,69	166,15	327,08

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		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
27	Подгарнировка икра кабачковая (ГП)	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
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром 145/5	150	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
ГП	Фрукт (яблоко)	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
2	Кофейный напиток с молоком	180	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	Батон йодированный	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	530	17,89	15,04	91,54	578,27	0,31	15,12	3,45	0,28	316,97	372,51	89,12	5,78
Обед														
94 К/СД	Салат 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	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	6,10	5,62	13,58	131,00	19,20	76	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
74/331м /сд	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 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
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
35	Компот из яблок	180	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,45	0,50	22,40	100,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	Итого	710	29,39	22,40	129,88	870,40	19,49	76,91	4,24	0,04	171,59	429,49	119,00	8,26
Полдник														
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
	Йогурт питьевой	100												
ГП	Вафли	40	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	320	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
	Итого за день	1560	50,20	39,56	272,78	1612,67	19,87	112,03	8,21	0,32	528,16	833,66	230,52	20,36
	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		109,13	84,17	147,45	114,37	2759,58	311,19	136,83	76,19	80,02	84,21	153,68	282,78

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
Завтрак														
66	Жаркое по-домашнему	250	23,81	6,81	4,82	176,25	0,13	0,06	0,00	105,00	69,38	321,94	42,94	1,63
3	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
57	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	500	26,5925	10,49	30,16	326,25	0,15	0,16	0,00	105,03	180,92	449,46	54,09	2,79
Обед														
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/15	215	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
ТТК 22К/331 м/сд	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 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
7/71м	Пюре картофельное с поджаренной огурцы свежие 130/20	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
25	Напиток из брусники	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	725	41,18	21,59	102,50	770,46	0,61	38,40	5,29	0,08	185,44	682,64	191,89	10,23
Полдник														
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
	Фрукт	100												
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
	Итого	330	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1555	79,95	48,45	182,22	1506,71	0,95	39,86	6,22	105,22	646,09	1382,28	284,04	13,75
	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		173,81	103,08	98,50	106,86	131,84	110,71	103,67	25051,19	97,89	139,62	189,36	190,99

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом и сыром (батон йодированный) 40/10/15	65	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
26	Каши молочная рисовая вязкая с маслом 200/10	210	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	40	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 ржаной	20	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	515	11,10	12,38	68,04	444,42	0,16	52,06	41,59	0,29	300,73	364,87	64,06	2,83
Обед														
29	Салат из свежих овощей (капуста, помидор, огурец)	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
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	210	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
41	Каши 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
104	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	1,12
17	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	770	30,35	31,91	103,31	817,18	0,45	14,26	4,44	71,64	114,23	535,88	218,88	13,09
Полдник														
ГП	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
	Кисломолочный продукт	100												
ГП	Пряники	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
	Итого	300	3,18	1,69	58,36	264,70	0,08	7,00	1,04	0,20	15,50	15,28	9,00	1,88
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1585	44,63	45,98	229,71	1526,30	0,69	73,32	47,07	72,13	430,46	916,03	291,94	17,80
	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		97,02	97,83	124,17	108,25	95,97	203,67	784,50	17172,62	65,22	92,53	194,63	247,22

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
Завтрак														
31	Запеканка творожная со сгущенным молоком 170/40	210	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92
54/13ГН/2020	Чай со смородиной	180	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Фрукт (цитрусовые)	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
ГП	Хлеб ржаной	30	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	520	24,87	18,37	66,02	543,90	0,15	7,45	0,91	0,31	283,56	343,12	48,46	3,50
Обед														
28	Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной 240/10	250	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
12/331/м/сд	Тефтели с соусом сметано-томатным 60/30	90	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
11/71м	Макаронные изделия отварные с поджаривкой из свежих помидоров 130/20	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
77	Напиток из шиповника	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	750	21,98	24,53	103,21	690,20	0,37	16,62	5,72	0,00	84,97	385,40	114,47	8,64
Полдник														
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
	Итого	300	12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39
	Итого за день	1570	46,85	42,90	169,23	1234,10	0,52	24,07	6,63	0,31	368,53	728,52	162,93	12,14
	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		101,85	91,28	91,48	87,52	71,94	66,86	110,50	73,81	55,84	73,59	108,62	168,61

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
Завтрак														
18	Омлет натуральный	200	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06
71 М	Поджаренная из зеленого горошка	50	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
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
57	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
	Итого	500	19,52	21,05	22,83	365,00	0,12	6,19	0,85	0,06	298,59	440,17	47,31	4,24
Обед														
33	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
234М/сжж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
7/71М	Пюре картофельное с поджаренной из свежего огурца 150/20	170	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
17	Компот из сухофруктов	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	755	29,02	18,66	171,32	771,46	0,51	41,54	5,07	0,08	303,79	609,35	164,42	8,42
Полдник														
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
	Кисломолочный продукт	100												
ГП	Печенье	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
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1555	51,46	41,83	245,51	1300,46	0,71	67,73	6,44	0,14	641,98	1081,18	234,13	18,98
	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		111,87	89,00	132,71	92,23	97,92	188,14	107,33	32,14	97,27	109,21	156,09	263,61

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
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром (батон йодированный) 40/10	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
9	Каша вязкая молочная Геркулесовая с маслом 200/10	210	7,14	9,33	29,25	229,00	0,17	1,56	0,52	0,06	159,86	209,07	56,22	1,22
2	Кофейный напиток с молоком	180	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	Фрукт (яблоко)	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	560	16,21	18,15	109,87	616,40	0,36	35,90	1,17	0,11	433,70	437,89	122,72	9,44
Обед														
	Салат из свежих овощей (огурец)	60												
98М/СД	Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне	200	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
311 К	Гуляш из мяса птицы, 45/45	90	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12
41,9	Рис отварной	150	4,09	5,53	30,84	215,50	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,03	31,17	0,82
25	Напиток из апельсина	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	760	23,93	22,69	101,12	716,30	0,32	15,02	3,70	0,02	83,56	364,36	119,62	9,05
Полдник														
8	Молоко кипяченое	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
	Булочка с сахаром	50												
ГП	Фрукт	100	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
	Итого	330	8,13	9,62	38,58	274,00	0,16	8,00	1,37	0,25	259,90	207,28	40,30	2,29
	Итого за день	1650	48,27	50,46	249,57	1606,70	8,22	58,92	6,24	0,38	777,16	1009,53	282,64	20,78
	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		104,93	107,36	134,90	113,95	1141,67	163,67	104,00	90,48	117,75	101,97	188,43	288,61

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		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
47	Курица (голень) в соусе с томатом 70/30	100	13,60	6,80	0,00	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88
7	Пюре картофельное	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
57	Чай с сахаром	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 пшеничный	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 ржаной	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	510	20,48	12,99	64,58	460,26	0,26	23,74	1,63	0,03	127,51	403,14	88,79	4,25
Обед														
5	Салат из свежей капусты с морковью	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
43	Суп картофельный гороховый с мясом птицы 200/10	210	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
66/331	Котлета «Домашняя»	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
106	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4,33	5,61	24,38	166,83	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,03	31,17	0,82
17	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	780	33,39	22,50	142,64	887,96	0,63	13,37	3,16	87,28	115,12	568,02	267,86	14,61
Полдник														
25	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
	Кисломолочный продукт	100												
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1590	56,79	37,61	258,58	1512,22	0,96	57,11	5,31	87,31	282,23	1002,82	379,05	25,18
	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		123,46	80,02	139,77	107,25	133,06	158,64	88,50	20788,10	42,76	101,29	252,70	349,72

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
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	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
3	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
103	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
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
	Итого	510	17,43	19,79	35,24	393,00	0,15	3,51	3,59	0,07	363,56	405,36	57,39	2,12
Обед														
67	Салат 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
28	Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной 200/5	205	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
294М/ 330М/ ссж	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 60/30	90	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17
7	Картофельное пюре	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
77	Напиток из облепихи	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	765	26,94	22,71	116,71	776,06	0,52	33,03	1,98	3,90	159,46	453,75	153,00	7,72
Полдник														
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
	Кисломолочный продукт	100												
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
	Итого	300	12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1575	56,61	56,29	192,54	1509,26	2,16	37,60	5,82	4,02	1007,82	1239,91	269,39	10,61
	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		123,07	119,77	104,08	107,04	299,72	104,44	97,00	955,95	152,70	125,24	179,59	147,36

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		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/30	180	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92
ГП	Фрукт (яблоко)	100	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	Батон йодированный	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
57	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
	Итого	500	26,25	18,91	75,37	598,20	0,20	16,45	1,49	0,11	302,61	400,60	69,06	6,00
Обед														
60	Суп картофельный 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
24	Плов из говядины с подгарнировкой из свежих помидоров 200/40	240	13,82	12,03	39,64	348,57	0,04	3,64	0,39	0,02	1,26	126,51	35,37	1,31
25	Напиток из шиповника	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	750	29,54	17,22	107,51	727,77	0,30	14,09	1,99	0,04	58,36	448,31	116,58	8,41
Полдник														
ГП	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
	Итого	300	3,32	1,92	60,36	220,20	0,05	16,00	0,32	0,00	26,60	17,66	14,40	3,62
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1550	59,11	38,05	243,24	1546,17	0,56	46,54	3,80	0,15	387,57	866,57	200,04	18,03
	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		128,50	80,96	131,48	109,66	77,08	129,28	63,33	35,71	58,72	87,53	133,36	250,42

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
Итого за 10 дней	533,50	450,04	2225,94	14752,82	42,81	561,28	101,53	271,30	5851,20	10027,64	2583,91	181,18
Итого за 1 день	53,35	45,00	222,59	1475,28	4,28	56,13	10,15	27,13	585,12	1002,76	258,39	18,12
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,84	4,17						1,00	1,71		
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	115,98	95,75	120,32	104,63	594,52	155,91	169,22	6459,64	88,65	101,29	172,26	251,64