

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



В.В. Кучменко

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Солонцовская средняя общеобразовательная школа имени генерала С.Б. Корякова"



Г.А. Лубкова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
"СОЛОНЦОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА С.Б. КОРЯКОВА"
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, П. СОЛОНЦЫ, УЛ. НОВОСТРОЕК, 10)

П. Солонцы

09.01.2025 г.

Дети от 6 до 11 лет включительно

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витаминный состав (мг)			Минеральный состав (мг)					
			б	ж	у	Эн/к (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200	4,730	9,790	26,180	246,350	0,050	1,430	0,170	0,070	135,000	135,000	26,670	0,320
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,160	0,120	64,700	0,000	0,000	0,100	0,040	2,400	3,000	0,000	0,000
70	Сыр (порциями)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120
30	Чай с сахаром с лимоном	200	0,040	0,000	11,130	46,000	0,000	2,000	0,020	0,000	2,370	1,160	0,630	0,070
Т11	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100
Т11	Фрукт	50	0,200	0,200	4,900	23,500	0,012	5,000	0,100	0,000	8,000	5,500	4,500	1,100
Итого			10,120	20,975	52,185	477,550	0,126	8,520	0,959	0,130	261,020	308,160	53,250	2,710
Обед														
4	Овощи соленные	20	0,670	2,420	2,900	35,100	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
5	Суп картофельный с горохом с мясом	200	5,756	3,441	17,784	121,300	0,167	4,696	0,217	0	27,188	92,62	31,092	1,984
46	Бифстроганов из филе птицы	80	7,326	15,894	4,626	191,700	0,018	0,720	3,132	0,000	19,953	88,425	11,448	1,188
11	Макаронные изделия отварные	150	5,205	5,040	31,155	190,500	0,060	0,000	0,585	0,000	6,600	35,640	7,680	0,750
39	Напиток ягодный	200	0,110	0,000	22,890	94,000	0,000	3,000	0,200	0,000	6,850	9,130	1,600	0,160
Т11	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100
Т11	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724
Итого			22,291	27,420	100,028	734,600	0,349	15,076	7,423	0,175	88,551	334,325	84,980	6,376
Полдник														
Т11	Круассан	80	6,000	7,829	59,514	333,600	0,200	0,000	0,283	0,011	23,200	72,000	16,000	1,686
Т11	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого		7,750	9,007	87,154	450,300	0,245	4,000	0,518	0,013	40,100	95,000	26,000	4,696
			б	ж	у	Эн/к	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
Итого за день			40,16	57,40	239,37	1662,45	0,72	27,60	8,90	0,32	389,67	737,49	164,23	13,78

Дети от 6 до 11 лет включительно

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/и (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	120	12,870	19,113	2,578	232,422	0,082	0,527	0,700	0,009	110,409	247,864	18,864	2,764		
70	Сыр (порциями)	10	2,047	2,300	0,253	30,000	0,002	0,060	0,000	0,013	70,000	70,000	3,300	0,080		
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020		
ГП	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
Итого			22,927	28,148	32,156	474,422	0,215	2,927	1,279	0,072	410,109	564,564	80,864	4,964		
Обед																
1	Зеленый горошек	20	0,515	0,033	1,080	6,649	0,020	6,660	2,720	0,000	15,210	27,010	11,660	0,470		
55	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	3,140	4,361	13,696	201,300	0,047	8,016	0,193	0,000	25,428	64,460	19,012	0,888		
34	Плов с мясом	190	13,892	12,054	47,758	477,984	0,048	5,782	1,774	0,000	6,748	138,362	38,317	1,600		
30	Чай с сахаром с лимоном	200	0,040	0,000	11,130	46,000	0,000	2,000	0,020	0,000	2,370	1,160	0,630	0,070		
ГП	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
ГП	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724		
Итого			20,811	17,073	94,337	833,933	0,198	22,458	5,276	0,175	62,506	312,492	91,119	4,852		
Полдник																
36	Слюба	100	8,150	6,875	53,100	335,000	0,167	0,000	0,236	0,010	19,333	60,000	13,333	1,405		
ГП	Печенье	20	1,500	1,957	14,879	83,400	0,050	0,000	0,071	0,003	5,800	18,000	4,000	0,421		
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020		
Итого			15,660	15,192	87,829	578,400	0,28667	2,340	0,316	0,062	246,583	266,200	59,533	2,846		
Итого за день			59,40	60,41	214,32	1886,75	0,70	27,72	6,87	0,31	719,20	1143,26	231,52	12,66		

Дети от 6 до 11 лет включительно

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (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															
14	Биточки куриные	65	7,836	9,445	7,880	187,754	0,056	0,000	0,551	0,000	13,084	74,936	13,511	1,193	
11	Макаронные изделия отварные	150	5,205	5,040	31,155	190,500	0,060	0,000	0,585	0,000	6,600	35,640	7,680	0,750	
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,980	44,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,370	0,060	0,030	0,040	
ТП1	Печенье	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632	
ТП1	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100	
	Итого		17,291	17,796	81,808	599,354	0,253	0,000	1,811	0,004	37,004	196,136	43,721	3,715	
Обед															
ТП1	Икра из кабачков промышленного производства	40	0,480	1,880	3,080	31,200	0,007	3,840	0,840	0,000	12,800	12,000	5,200	0,320	
	Борщ из свежей капусты с картофелем с маслом со сметаной	200	2,796	4,281	7,384	190,100	0,039	4,776	0,209	0,000	26,204	60,500	20,204	1,192	
22	Рыба тушеная с овощами	100	8,753	4,466	39,353	189,500	0,068	3,938	1,958	0,011	34,200	148,028	40,061	0,776	
51	Картофельное пюре	150	3,133	4,650	14,517	137,500	0,133	18,075	0,142	0,025	38,925	87,517	27,917	1,000	
7	Напиток из шиповника	200	0,510	0,000	21,240	90,000	0,000	0,460	0,090	0,000	51,390	17,710	6,900	1,410	
39	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100	
ТП1	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724	
	Итого		18,896	15,902	106,246	740,300	0,330	31,089	3,807	0,211	176,269	407,254	121,782	6,522	
Полдник															
ТП1	Вафли мягкие	80	6,000	7,829	59,514	333,600	0,200	0,000	0,283	0,011	23,200	72,000	16,000	1,686	
ТП1	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211	
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800	
	Итого		7,750	9,007	87,154	450,300	0,245	4,000	0,518	0,013	40,100	95,000	26,000	4,696	
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		43,94	42,71	275,21	1789,95	0,83	35,09	6,14	0,23	253,37	698,39	191,50	14,93	

Дети от 6 до 11 лет включительно

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/л (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																	
9	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	200	8,933	13,260	39,233	316,350	0,200	2,080	0,210	0,047	203,347	235,100	54,000	1,147			
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,160	0,120	64,700	0,000	0,000	0,100	0,040	2,400	3,000	0,000	0,000			
70	Сыр (порциями)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120			
111	Фрукт	50	0,200	0,200	4,900	23,500	0,012	5,000	0,100	0,000	8,000	5,500	4,500	1,100			
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,980	44,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,370	0,060	0,030	0,040			
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
	Итого		14,283	24,445	65,088	545,550	0,276	7,170	0,979	0,107	327,367	407,160	79,980	3,507			
Обед																	
1	Зеленый горошек	25	0,644	0,042	1,351	8,311	0,025	8,325	3,400	0,000	19,013	33,763	14,575	0,588			
28	Расоляник Ленинградский с мясом со сметаной	200	3,320	4,392	16,063	250,618	0,085	6,102	0,222	0,000	21,171	82,782	23,229	1,152			
62	Рагу из птицы с овощами	200	12,970	17,030	15,490	285,840	0,105	17,590	0,830	0,027	69,760	116,890	43,450	1,920			
17	Компот из сухофруктов	200	0,510	0,000	21,240	90,000	0,000	0,460	0,090	0,000	51,390	17,710	6,900	1,410			
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
111	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724			
	Итого		20,668	22,089	74,817	736,769	0,299	32,477	5,111	0,202	174,083	332,645	109,654	6,893			
Полдник																	
111	Круассан	80	6,000	7,829	59,514	333,600	0,200	0,000	0,283	0,011	23,200	72,000	16,000	1,686			
111	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211			
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
	Итого		7,750	9,007	87,154	450,300	0,245	4,000	0,518	0,013	40,100	95,000	26,000	4,696			
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe			
			42,70	55,54	227,06	1732,62	0,82	43,65	6,61	0,32	541,55	834,80	215,63	15,10			
Итого за день																	

Дети от 6 до 11 лет включительно

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
32	Запеканка из творога с молоком сгущенным	115/15	19,277	15,092	35,362	364,118	0,099	0,482	0,808	0,028	269,903	349,279	39,653	1,162			
2	Кофейный напиток с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020			
Т11	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
	Итого		27,287	21,827	64,687	576,118	0,230	2,822	1,386	0,078	499,603	595,979	98,353	3,282			
Обед																	
11	Маринад свекольный	50	0,658	2,483	2,467	60,000	0,020	6,660	2,720	0,000	15,210	27,010	11,660	0,470			
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200	3,676	3,377	18,104	214,100	0,095	6,600	0,273	0,000	15,388	72,820	21,372	1,144			
67	Шницель из говядины	60	6,488	9,764	8,262	146,820	0,072	3,258	4,842	0,000	16,218	132,084	24,624	1,134			
24	Каша гречневая с маслом сливочным	150	8,710	6,179	38,560	246,125	0,060	0,000	0,465	0,045	13,980	200,490	133,950	4,485			
39	Напиток ягодный	200	0,110	0,000	22,890	94,000	0,000	3,000	0,200	0,000	6,850	9,130	1,600	0,160			
Т11	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
Т11	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724			
	Итого		22,867	22,428	110,956	863,045	0,331	19,518	9,069	0,220	80,396	523,034	214,706	9,217			
Полдник																	
Т11	Мини-рулет	90	6,750	8,807	66,954	375,300	0,225	0,000	0,318	0,013	26,100	81,000	18,000	1,896			
Т11	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211			
Т11	Конфета	15	1,125	1,468	11,159	62,550	0,038	0,000	0,053	0,002	4,350	13,500	3,000	0,316			
39	Напиток ягодный	200	0,110	0,000	22,890	94,000	0,000	3,000	0,200	0,000	6,850	9,130	1,600	0,160			
	Итого		8,735	11,254	108,442	573,550	0,288	3,000	0,607	0,016	40,200	112,630	24,600	2,583			
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe			
	Итого за день		58,89	55,51	284,08	2012,71	0,85	25,34	11,06	0,31	620,20	1231,64	337,66	15,08			

Дети от 6 до 11 лет включительно

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
43	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	8,933	13,260	39,233	316,350	0,200	2,080	0,210	0,047	203,347	235,100	54,000	1,147		
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,160	0,120	64,700	0,000	0,000	0,100	0,040	2,400	3,000	0,000	0,000		
70	Сыр (порциями)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120		
111	Фрукт	50	0,200	0,200	4,900	23,500	0,012	5,000	0,100	0,000	8,000	5,500	4,500	1,100		
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,980	44,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,370	0,060	0,030	0,040		
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
Итого			14,283	24,445	65,088	545,550	0,276	7,170	0,979	0,107	327,367	407,160	79,980	3,507		
Обед																
1	Кукуруза консервированная	30	0,773	0,050	1,621	9,973	0,030	9,990	4,080	0,000	22,815	40,515	17,490	0,705		
60	Суп картофельный с крупной и рыбной консервой	200	5,368	5,480	20,448	156,800	0,080	6,600	0,144	0,000	16,456	98,048	25,176	0,848		
46	Бифстегонов из филе птицы	80	7,326	15,894	4,626	191,700	0,018	0,720	3,132	0,000	19,953	88,425	11,448	1,188		
11	Макаронные изделия отварные	150	5,205	5,040	31,155	190,500	0,060	0,000	0,585	0,000	6,600	35,640	7,680	0,750		
39	Напиток из шиповника	200	0,510	0,000	21,240	90,000	0,000	0,460	0,090	0,000	51,390	17,710	6,900	1,410		
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
111	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724		
Итого			22,406	27,089	99,763	740,973	0,272	17,770	8,600	0,175	129,964	361,838	90,194	6,725		
Полдник																
36	Салата	100	8,150	6,875	53,100	335,000	0,167	0,000	0,236	0,010	19,333	60,000	13,333	1,405		
111	Печенье	20	1,500	1,957	14,879	83,400	0,050	0,000	0,071	0,003	5,800	18,000	4,000	0,421		
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020		
Итого			15,660	15,192	87,829	578,400	0,287	2,340	0,316	0,062	246,583	266,200	59,533	2,846		
Итого за день			52,35	66,73	252,68	1864,92	0,83	27,28	9,89	0,34	703,91	1035,20	229,71	13,08		

Дети от 6 до 11 лет включительно

Дети от 9 до 11 лет включительно																	
День 7																	
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	6		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	120	12,870	19,113	2,578	232,422	0,082	0,527	0,700	0,009	110,409	247,864	18,864	2,764			
70	Сыр (порциями)	10	2,047	2,300	0,253	30,000	0,002	0,060	0,000	0,013	70,000	70,000	3,300	0,080			
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020			
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
Итого			22,927	28,148	32,156	474,422	0,215	2,927	1,279	0,072	410,109	564,564	80,864	4,964			
Обед																	
78	Салат из свежих с сыром и чесноком	40	0,527	1,987	1,973	48,000	0,016	5,328	2,176	0,000	12,168	21,608	9,328	0,376			
5	Суп картофельный с горохом с мясом	200	5,756	3,441	17,784	121,300	0,167	4,696	0,217	0,000	27,188	92,620	31,092	1,984			
34	Плов с мясом	190	13,892	12,054	47,758	477,984	0,048	5,782	1,774	0,000	6,748	138,362	38,317	1,600			
17	Компот из сухофруктов	200	0,510	0,000	21,240	90,000	0,000	0,460	0,090	0,000	51,390	17,710	6,900	1,410			
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
111	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724			
Итого			23,908	18,107	109,428	839,284	0,31	16,27	4,83	0,18	110,24	351,80	107,14	7,19			
Полдник																	
111	Вафли мягкие	80	6,000	7,829	59,514	333,600	0,200	0,000	0,283	0,011	23,200	72,000	16,000	1,686			
111	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211			
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
Итого		290	7,750	9,007	87,154	450,300	0,245	4,000	0,518	0,013	40,100	95,000	26,000	4,696			
Итого за день			54,59	55,26	228,74	1764,01	0,77	23,19	6,62	0,26	560,45	1011,36	214,00	16,85			

Дети от 6 до 11 лет включительно

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/г (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																
4	Омурца соевые	20	0,670	2,420	2,900	35,100	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47		
34	Плов с мясом птицы	205	14,032	12,176	48,240	381,600	0,048	5,840	1,792	0,000	6,816	139,760	38,704	1,616		
57	Чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0,00	11,13	46,00	0,000	2,000	0,020	0,000	2,370	1,160	0,630	0,070		
ТП1	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
Итого			16,742	14,971	71,745	514,700	0,129	14,500	5,101	0,000	32,646	226,430	67,494	3,256		
Обед																
ТП1	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,600	2,350	3,850	39,000	0,008	4,800	1,050	0,000	16,000	15,000	6,500	0,400		
45	Суп-лапша домашняя с курицей	200	2,208	2,496	13,080	181,600	0,032	0,600	0,296	0,000	10,504	30,912	7,104	0,408		
23	Виточки рыбные	70	12,566	5,985	51,143	207,600	0,101	0,405	2,509	0,023	90,281	203,783	42,075	0,821		
7	Картофельное пюре	150	3,133	4,650	14,517	137,500	0,133	18,075	0,142	0,025	38,925	87,517	27,917	1,000		
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800		
ТП1	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
ТП1	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724		
Итого			22,732	16,306	123,462	742,700	0,379	27,880	4,765	0,223	182,460	432,711	113,096	7,253		
Полдник																
ТП1	Мини-рулет	90	6,750	8,807	66,954	375,300	0,225	0,000	0,318	0,013	26,100	81,000	18,000	1,896		
ТП1	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211		
ТП1	Конфета	15	1,125	1,468	11,159	62,550	0,038	0,000	0,053	0,002	4,350	13,500	3,000	0,316		
39	Напиток ягодный	200	0,110	0,000	22,890	94,000	0,000	3,000	0,200	0,000	6,850	9,130	1,600	0,160		
Итого			8,735	11,254	108,442	573,550	0,288	3,000	0,607	0,016	40,200	112,630	24,600	2,583		
Итого за день			48,21	42,53	303,65	1830,95	0,80	45,38	10,47	0,24	255,31	771,77	205,19	13,09		

Дети от 6 до 11 лет включительно

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/и (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
32	Запеканка из творога с молоком сушеным	115/15	19,277	15,092	35,362	364,118	0,099	0,482	0,808	0,028	269,903	349,279	39,653	1,162			
2	Кофейный напиток с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020			
ГП	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
Итого			27,287	21,827	64,687	576,118	0,230	2,822	1,386	0,078	499,603	595,979	98,353	3,282			
Обед																	
4	Овощи соевые	20	0,670	2,420	2,900	35,100	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47			
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	200	3,320	4,392	16,063	250,618	0,085	6,102	0,222	0,000	21,171	82,782	23,229	1,152			
29	Гуляш из говядины	85	8,146	12,101	2,909	263,188	0,024	1,247	2,149	0,000	10,557	90,167	13,264	1,330			
11	Макаронные изделия отварные	150	5,205	5,040	31,155	190,500	0,060	0,000	0,585	0,000	6,600	35,640	7,680	0,750			
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,980	44,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,370	0,060	0,030	0,040			
ГП	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
ГП	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724			
Итого			20,565	24,578	84,681	885,405	0,273	14,009	6,245	0,175	66,657	317,159	77,364	5,566			
Полдник																	
ГП	Круассан	80	6,000	7,829	59,514	333,600	0,200	0,000	0,283	0,011	23,200	72,000	16,000	1,686			
ГП	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211			
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
Итого			7,750	9,007	87,154	450,300	0,245	4,000	0,518	0,013	40,100	95,000	26,000	4,696			
Итого за день			55,60	55,41	236,52	1911,82	0,75	20,83	8,15	0,27	606,36	1008,14	201,72	13,54			

Дети от 6 до 11 лет включительно

Дети от 6 до 11 лет включительно																
День 10																
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	4		5	6	7	В1	С	Е	А	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
43, 26	Каша Ромашка на молоке с маслом сливочным	200	4,730	9,790	26,180	246,350	0,050	1,430	0,170	0,070	135,000	135,000	26,670	0,320		
3	Масло сливочное	10	0,080	7,160	0,120	64,700	0,000	0,000	0,100	0,040	2,400	3,000	0,000	0,000		
70	Сыр (порциями)	10	2,047	2,300	0,253	30,000	0,002	0,060	0,000	0,013	70,000	70,000	3,300	0,080		
111	Фрукт	50	0,200	0,200	4,900	23,500	0,012	5,000	0,100	0,000	8,000	5,500	4,500	1,100		
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020		
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
Итого			15,067	26,185	60,778	576,550	0,195	8,830	0,949	0,173	445,100	460,200	93,170	3,620		
Обед																
77	Кукуруза с луком яйцом	30	0,480	3,040	2,425	39,000	0,010	3,330	1,360	0,000	7,605	13,505	5,830	0,235		
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200	2,998	4,283	6,408	183,167	0,046	14,627	0,198	0,000	33,218	61,339	19,849	0,987		
12	Терфелли из говядины	60	5,278	7,518	6,272	117,600	0,072	3,258	4,842	0,000	16,218	132,084	24,624	1,134		
15	Соус сметанный с томатом	50	0,936	4,254	3,950	55,500	0,00	8,25	0,18	0,00	20,57	122,56	31,47	1,06		
24	Каша гречневая	150	8,460	6,390	41,625	261,660	0,060	0,000	0,465	0,045	13,980	200,490	133,950	4,485		
39	Напиток ягодный	200	0,110	0,000	22,890	94,000	0,000	3,000	0,200	0,000	6,850	9,130	1,600	0,160		
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
111	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724		
Итого			21,486	26,109	104,243	852,927	0,274	32,465	7,814	0,220	111,191	620,608	238,823	9,885		
Полдник																
36	Сдоба	100	8,150	6,875	53,100	335,000	0,167	0,000	0,236	0,010	19,333	60,000	13,333	1,405		
111	Печенье	20	1,500	1,957	14,879	83,400	0,050	0,000	0,071	0,003	5,800	18,000	4,000	0,421		
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020		
Итого			15,660	15,192	87,829	578,400	0,287	2,340	0,316	0,062	246,583	266,200	59,533	2,846		
Итого за день			52,21	67,49	252,85	2007,88	0,76	43,64	9,08	0,46	802,87	1347,01	391,53	16,35		
Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 6-11 лет включительно																
			Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
Итого за 10 дней			508,04	558,99	2514,48	18464,07	7,82	319,71	83,80	3,06	5452,90	9819,06	2382,68	144,47		
Итого за 1 день			50,80	55,90	251,45	1846,41	0,78	31,97	8,38	0,31	545,29	981,91	238,27	14,45		

Примечание: ПП - готовый продукт.

Дети 12 лет и старше

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/л (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 рисовая на молоке с маслом сливочным	250	7,857	13,930	43,593	339,017	0,083	2,383	0,250	0,103	224,200	224,000	44,450	0,533			
3	Масло сливочное	15	0,120	10,740	0,180	97,050	0,000	0,000	0,150	0,060	3,600	4,500	0,000	0,000			
70	Сыр (поршилки)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120			
30	Чай с сахаром с лимоном	200	0,040	0,000	11,130	46,000	0,000	2,000	0,020	0,000	2,370	1,160	0,630	0,070			
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
111	Фрукт	50	0,200	0,200	4,900	23,500	0,012	5,000	0,100	0,000	8,000	5,500	4,500	1,100			
Итого			13,287	28,695	69,658	602,567	0,159	9,473	1,089	0,183	351,420	398,660	71,030	2,923			
Обед																	
4	Огуры солёные	25	0,838	3,025	3,625	43,875	0,025	8,325	3,400	0,000	19,013	33,763	14,575	0,588			
5	Суп картофельный с горохом с мясом	250	6,820	4,009	22,224	147,500	0,207	5,870	0,261	0,000	33,410	110,550	38,340	2,392			
46	Бекфстроганов из филе птицы	100	8,140	17,660	5,140	213,000	0,020	0,800	3,480	0,000	22,170	98,250	12,720	1,320			
11	Макаронные изделия отварные	150	5,205	5,040	31,155	190,500	0,060	0,000	0,585	0,000	6,600	35,640	7,680	0,750			
39	Напиток ягодный	200	0,510	0,000	21,240	90,000	0,000	0,460	0,090	0,000	51,390	17,710	6,900	1,410			
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
111	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724			
Итого			24,736	30,359	104,057	786,875	0,396	15,455	8,385	0,175	145,333	377,413	101,715	8,283			
Полдник																	
111	Круассан	80	6,000	7,829	59,514	333,600	0,200	0,000	0,283	0,011	23,200	72,000	16,000	1,686			
111	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211			
111	Конфета	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632			
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
Итого			10,000	11,943	109,471	575,400	0,320	4,000	0,624	0,017	48,800	122,000	32,000	5,329			
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за день			48,02	71,00	283,19	1964,84	0,87	28,93	10,10	0,38	545,55	898,07	204,75	16,54			

Дети 12 лет и старше

Дети 12 лет и старше																	
День 2																	
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/и (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	7		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	135	14,479	21,502	2,900	261,475	0,109	0,703	0,933	0,012	147,212	330,485	25,152	3,685			
70	Сыр (порциями)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120			
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020			
111	Хлеб пшеничный	50	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
Итого			25,559	31,687	32,605	518,475	0,243	3,133	1,512	0,082	481,912	682,185	88,802	5,925			
Обед																	
1	Зеленый горошек	20	0,515	0,033	1,080	6,649	0,020	6,660	2,720	0,000	15,210	27,010	11,660	0,470			
55	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250	3,550	5,159	17,114	251,250	0,057	10,020	0,231	0,000	31,210	75,350	23,240	1,022			
34	Плов с мясом	200	16,371	14,205	56,280	557,643	0,056	6,813	2,091	0,000	7,952	163,053	45,155	1,885			
30	Чай с сахаром с лимоном	200	0,040	0,000	11,130	46,000	0,000	2,000	0,020	0,000	2,370	1,160	0,630	0,070			
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
111	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724			
Итого			23,700	20,023	106,277	963,542	0,217	25,493	5,631	0,175	69,492	348,073	102,185	5,271			
Полдник																	
36	Слюба	100	8,150	6,875	53,100	335,000	0,16667	0	0,236	0,010	19,333	60,000	13,333	2,107			
111	Печенье	20	1,500	1,957	14,879	83,400	0,050	0,000	0,071	0,003	5,800	18,000	4,000	0,421			
111	Конфета	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632			
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020			
Итого			17,910	18,128	110,146	703,500	0,36167	2,340	0,423	0,067	255,283	293,200	65,533	4,181			
Итого за день			67,17	69,84	249,03	2185,52	0,82	30,97	7,57	0,32	806,69	1323,46	256,52	15,38			

Дети 12 лет и старше

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	Эн/и (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
															4	5
1	2	3	Завтрак													
14	Биточки крутные	75	14,350	11,925	8,388	216,250	0,063	0,000	0,613	0,000	14,538	83,263	15,013	1,325		
11	Макаронные изделия отварные	150	5,205	5,040	31,155	190,500	0,060	0,000	0,585	0,000	6,600	35,640	7,680	0,750		
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,980	44,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,370	0,060	0,030	0,040		
111	Печенье	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632		
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
Итого			23,805	20,276	82,315	627,850	0,259	0,000	1,872	0,004	38,458	204,463	45,223	3,847		
Обед																
111	Икра из кабачков промышленного производства	40	0,480	1,880	3,080	31,200	0,007	3,840	0,840	0,000	12,800	12,000	5,200	0,320		
22	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250	3,495	5,351	9,230	237,625	0,049	5,970	0,262	0,000	32,755	75,625	25,255	1,490		
51	Рыба тушеная с овощами	140	12,254	6,253	55,094	265,300	0,095	5,513	2,741	0,016	47,880	207,239	56,086	1,087		
7	Картофельное пюре	150	3,133	4,650	14,517	137,500	0,133	18,075	0,142	0,025	38,925	87,517	27,917	1,000		
39	Напиток из шиповника	200	0,510	0,000	21,240	90,000	0,000	0,460	0,090	0,000	51,390	17,710	6,900	1,410		
111	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
111	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724		
Итого			23,096	18,759	123,833	863,625	0,367	33,858	4,643	0,216	196,500	481,590	142,857	7,130		
Полдник																
111	Вафли мягкие	80	6,000	7,829	59,514	333,600	0,200	0,000	0,283	0,011	23,200	72,000	16,000	1,686		
111	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211		
111	Конфета	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632		
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800		
Итого			10,000	11,943	109,471	575,400	0,320	4,000	0,624	0,017	48,800	122,000	32,000	5,329		
Итого за день			56,90	50,98	315,62	2066,88	0,95	37,86	7,14	0,24	283,76	808,05	220,08	16,31		

Дети 12 лет и старше

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/л (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																	
9	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	250	11,157	15,680	49,027	387,350	0,250	2,600	0,250	0,053	253,883	293,500	67,500	1,433			
3	Масло сливочное	15	0,120	10,740	0,180	97,050	0,000	0,000	0,150	0,060	3,600	4,500	0,000	0,000			
70	Сыр (поршиками)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120			
Т11	Фрукт	50	0,200	0,200	4,900	23,500	0,012	5,000	0,100	0,000	8,000	5,500	4,500	1,100			
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,980	44,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,370	0,060	0,030	0,040			
Т11	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
Итого			16,547	30,445	74,942	648,900	0,326	7,690	1,069	0,133	379,103	467,060	93,480	3,793			
Обед																	
1	Зеленый горошек	25	0,644	0,042	1,351	8,311	0,025	8,325	3,400	0,000	19,013	33,763	14,575	0,588			
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250	3,775	5,198	20,073	307,576	0,105	7,627	0,267	0,000	25,888	98,253	28,512	1,352			
62	Рату из птицы с овощами	250	15,132	19,868	18,072	332,967	0,123	20,522	0,968	0,032	81,387	136,372	50,692	2,240			
17	Компот из сухофруктов	200	0,510	0,000	21,240	90,000	0,000	0,460	0,090	0,000	51,390	17,710	6,900	1,410			
Т11	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
Т11	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724			
Итого			23,284	25,733	81,408	840,854	0,336	36,934	5,294	0,207	190,427	367,597	122,178	7,413			
Полдник																	
Т11	Круассан	80	6,000	7,829	59,514	333,600	0,200	0,000	0,283	0,011	23,200	72,000	16,000	1,686			
Т11	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211			
Т11	Конфета	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632			
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
Итого			10,000	11,943	109,471	575,400	0,320	4,000	0,624	0,017	48,800	122,000	32,000	5,329			
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe			
Итого за день			49,83	68,12	265,82	2065,15	0,98	48,62	6,99	0,36	618,33	956,66	247,66	16,54			

Дети 12 лет и старше

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
43	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	11,167	16,575	49,042	395,438	0,250	2,600	0,263	0,058	254,183	293,875	67,500	1,433		
3	Масло сливочное	15	0,120	10,740	0,180	97,050	0,000	0,000	0,150	0,060	3,600	4,500	0,000	0,000		
70	Сыр (порпикан)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120		
ГП	Фрукт	50	0,200	0,200	4,900	23,500	0,012	5,000	0,100	0,000	8,000	5,500	4,500	1,100		
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,980	44,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,370	0,060	0,030	0,040		
ГП	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
Итого			16,557	31,340	74,957	656,988	0,326	7,690	1,081	0,138	379,403	467,435	93,480	3,793		
Обед																
1	Кукуруза консервированная	30	0,773	0,050	1,621	9,973	0,030	9,990	4,080	0,000	22,815	40,515	17,490	0,705		
60	Суп картофельный с крупной и рыбной консервой	250	6,710	6,850	25,560	171,000	0,100	8,250	0,180	0,000	20,570	122,560	31,470	1,060		
46	Бефстроганов из филе птицы	100	8,140	17,660	5,140	213,000	0,020	0,800	3,480	0,000	22,170	98,250	12,720	1,320		
11	Макаронные изделия отварные	150	5,205	5,040	31,155	190,500	0,060	0,000	0,585	0,000	6,600	35,640	7,680	0,750		
39	Напиток из шиповника	200	0,510	0,000	21,240	90,000	0,000	0,460	0,090	0,000	51,390	17,710	6,900	1,410		
ГП	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
ГП	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724		
Итого			24,562	30,225	105,389	776,473	0,294	19,500	8,984	0,175	136,295	396,175	97,760	7,069		
Полдник																
36	Салат	100	8,150	6,875	53,100	335,000	0,16667	0	0,236	0,010	19,333	60,000	13,333	2,107		
ГП	Печенье	20	1,500	1,957	14,879	83,400	0,050	0,000	0,071	0,003	5,800	18,000	4,000	0,421		
ГП	Конфета	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632		
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020		
Итого			17,910	18,128	110,146	703,500	0,362	2,340	0,423	0,067	255,283	293,200	65,533	4,181		
Итого за день			59,03	79,69	290,49	2136,96	0,98	29,53	10,49	0,38	770,98	1156,81	256,77	15,04		

Дети 12 лет и старше

День 7																	
№ ТК	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Эн/и (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			
1						Завтрак											
18	Омлет	135	14,479	21,502	2,900	261,475	0,109	0,703	0,933	0,012	147,212	330,485	25,152	3,685			
70	Сыр (порциями)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120			
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020			
Т11	Хлеб пшеничный	50	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
Итого			25,559	31,687	32,605	518,475	0,243	3,133	1,512	0,082	481,912	682,185	88,802	5,925			
Обед																	
78	Салат из свежих с сыром и чесноком	50	0,658	2,483	2,467	60,000	0,020	6,660	2,720	0,000	15,210	27,010	11,660	0,470			
5	Суп картофельный с горохом с мясом	250	6,820	4,009	22,224	147,500	0,207	5,870	0,261	0,000	33,410	110,550	38,340	2,392			
34	Плов с мясом	280	16,371	14,205	56,280	557,643	0,056	6,813	2,091	0,000	7,952	163,053	45,155	1,885			
17	Компот из сухофруктов	200	0,510	0,000	21,240	90,000	0,000	0,460	0,090	0,000	51,390	17,710	6,900	1,410			
Т11	Хлеб пшеничный	35	2,800	0,525	13,265	72,800	0,086	0,000	0,796	0,000	11,550	81,900	23,100	1,540			
Т11	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724			
Итого			28,383	21,473	126,674	977,943	0,39	19,80	5,96	0,18	124,01	423,22	130,15	8,42			
Полдник																	
Т11	Вафли мягкие	80	6,000	7,829	59,514	333,600	0,200	0,000	0,283	0,011	23,200	72,000	16,000	1,686			
Т11	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211			
Т11	Конфета	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632			
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
Итого			10,000	11,943	109,471	575,400	0,320	4,000	0,624	0,017	48,800	122,000	32,000	5,329			
Итого за день																	
			63,94	65,10	268,75	2071,82	0,95	26,94	8,09	0,27	654,72	1227,41	250,96	19,67			

Дети 12 лет и старше

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/и (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
4	Омурца соевые	30	1,005	3,630	4,350	52,650	0,030	9,990	4,080	0,000	22,815	40,515	17,490	0,705	
34	Плов с мясом птицы	220	16,371	14,205	56,280	445,200	0,056	6,813	2,091	0,000	7,952	163,053	45,155	1,885	
57	Чай с сахаром с лимоном	200	0,040	0,000	11,130	46,000	0,000	2,000	0,020	0,000	2,370	1,160	0,630	0,070	
ТП1	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100	
Итого															
Обед															
ТП1	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,600	2,350	3,850	39,000	0,008	4,800	1,050	0,000	16,000	15,000	6,500	0,400	
45	Суп-лапша домашняя с курицей	250	7,519	2,810	18,862	213,500	0,040	0,750	0,370	0,000	13,130	30,912	7,104	0,408	
23	Биточки рыбные	90	13,270	11,603	16,013	233,625	0,113	0,450	2,788	0,025	100,313	226,425	46,750	0,913	
7	Картофельное пюре	150	3,133	4,650	14,517	137,500	0,133	18,075	0,142	0,025	38,925	87,517	27,917	1,000	
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800	
ТП1	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100	
ТП1	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724	
Итого															
Полдник															
ТП1	Мини-рулет	90	6,750	8,807	66,954	375,300	0,225	0,000	0,318	0,013	26,100	81,000	18,000	1,896	
ТП1	Печенье	20	1,500	1,957	14,879	83,400	0,050	0,000	0,071	0,003	5,800	18,000	4,000	0,421	
ТП1	Конфета	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632	
39	Напиток ягодный	200	0,110	0,000	22,890	94,000	0,000	3,000	0,200	0,000	6,850	9,130	1,600	0,160	
Итого															
В															
Ж															
У															
Эн/и															
В1															
С															
Е															
А															
Са															
Р															
Мг															
Fe															
Итого за день															
58,77															
54,15															
302,39															
2074,28															
0,90															
49,88															
12,57															
0,25															
283,95															
853,71															
227,15															
14,21															

День 9

День 9																	
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
32	Запеканка из творога с молоком стученым	130/20	22,362	17,506	41,020	422,376	0,123	0,595	0,998	0,035	333,410	431,463	48,983	1,435			
2	Кофейный напиток с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020			
ГП	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
Итого			30,372	24,241	70,345	634,376	0,254	2,935	1,576	0,085	563,110	678,163	107,683	3,555			
Обед																	
4	Отруца соевые	20	0,670	2,420	2,900	35,100	0,020	6,660	2,720	0,000	15,210	27,010	11,660	0,470			
28	Расcольник Ленинградский с мясом со сметаной	250	3,775	5,198	20,073	307,576	0,105	7,627	0,267	0,000	25,888	98,253	28,512	1,352			
29	Гуляш из говядины	95	8,245	12,248	2,945	266,385	0,024	1,262	2,175	0,000	10,685	91,262	13,425	1,346			
11	Макаронные изделия отварные	150	5,205	5,040	31,155	190,500	0,060	0,000	0,585	0,000	6,600	35,640	7,680	0,750			
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,980	44,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,370	0,060	0,030	0,040			
ГП	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100			
ГП	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724			
Итого			21,119	25,531	88,726	945,561	0,293	15,549	6,316	0,175	71,503	333,725	82,807	5,782			
Полдник																	
ГП	Круассан	80	6,000	7,829	59,514	333,600	0,200	0,000	0,283	0,011	23,200	72,000	16,000	1,686			
ГП	Печенье	10	0,750	0,979	7,439	41,700	0,025	0,000	0,035	0,001	2,900	9,000	2,000	0,211			
ГП	Конфета	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632			
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800			
Итого			10,000	11,943	109,471	575,400	0,32	4,000	0,624	0,017	48,800	122,000	32,000	5,339			
Итого за день			61,49	61,72	268,54	2155,34	0,87	22,48	8,52	0,28	683,41	1133,89	222,49	14,67			

Дети 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		
Завтрак																
43.	Каша Ромашка на молоке с маслом сливочным	250	7,857	13,930	43,593	339,017	0,083	2,383	0,250	0,103	224,200	224,000	44,450	0,533		
26	Масло сливочное	15	0,120	10,740	0,180	97,050	0,000	0,000	0,150	0,060	3,600	4,500	0,000	0,000		
3	Сыр (порезанн)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120		
70	Фрукт	50	0,200	0,200	4,900	23,500	0,012	5,000	0,100	0,000	8,000	5,500	4,500	1,100		
П11	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020		
2	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
П11	Итого		19,257	35,055	78,378	716,567	0,229	9,813	1,079	0,233	570,500	585,700	112,600	3,873		
Обед																
77	Кукуруза с луком яйцом	40	0,640	4,053	3,233	52,000	0,013	4,440	1,813	0,000	10,140	18,007	7,773	0,313		
33	Щи из свежей капусты с картофелем с маслом со сметаной	250	20,520	5,061	8,005	228,959	0,056	18,284	0,237	0,000	40,947	71,449	24,286	1,146		
12	Тфетели из говядины	75	7,197	8,674	7,237	135,692	0,080	3,620	5,380	0,000	18,020	146,760	27,360	1,134		
15	Совс сметанный с томатом	50	0,936	4,254	3,950	55,500	0,00	8,25	0,18	0,00	20,57	122,56	31,47	1,06		
24	Каша гречневая	150	8,460	6,390	41,625	261,660	0,060	0,000	0,465	0,045	13,980	200,490	133,950	4,485		
39	Напиток ягодный	200	0,110	0,000	22,890	94,000	0,000	3,000	0,200	0,000	6,850	9,130	1,600	0,160		
П11	Хлеб пшеничный	25	2,000	0,375	9,475	52,000	0,061	0,000	0,569	0,000	8,250	58,500	16,500	1,100		
П11	Хлеб ржаной	25	1,224	0,250	11,198	50,000	0,022	0,000	0,000	0,175	4,500	23,000	5,000	0,724		
Итого			41,087	29,058	107,613	929,811	0,295	37,594	8,845	0,220	123,257	649,896	247,940	10,122		
Полдник																
36	Салат	100	8,150	6,875	53,100	335,000	0,167	0,000	0,236	0,010	19,333	60,000	13,333	2,107		
П11	Печенье	20	1,500	1,957	14,879	83,400	0,050	0,000	0,071	0,003	5,800	18,000	4,000	0,421		
П11	Конфета	30	2,250	2,936	22,318	125,100	0,075	0,000	0,106	0,004	8,700	27,000	6,000	0,632		
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,070	2,340	0,010	0,050	221,450	188,200	42,200	1,020		
Итого			17,910	18,128	110,146	703,500	0,362	2,340	0,423	0,067	255,283	293,200	65,533	4,181		
Итого за день			78,25	82,24	296,14	2349,88	0,89	49,75	10,35	0,52	949,04	1528,80	426,07	18,18		
Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 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		
Итого за 10 дней			609,42	666,19	2854,90	21336,11	9,17	352,42	93,74	3,31	6292,47	11250,84	2671,98	162,73		
Итого за 1 день			60,94	66,62	285,49	2133,61	0,92	35,24	9,37	0,33	629,25	1125,08	267,20	16,27		

Примечание: ПП - готовый продукт.
