

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

сезон осенний

возрастная категория 12 лет и старше

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом	60	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
43	Каши жидкая молочная пшеничная	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром	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	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 пшеничный или батон	50	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	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	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	620	17,64	15,85	111,80	677,06	0,26	20,07	1,41	0,36	362,41	464,28	93,43	7,52
Обед														
53	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
60	Суп картофельный с рисом и 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
245 М	Бефстроганов из отварной говядины 50/50	100	23,78	18,33	1,29	268,89	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
54-10г-2020	Картофель отварной на молоке	180	4,51	6,70	20,90	198,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20
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
	Итого	945	47,30	34,30	111,47	985,69	0,82	58,96	4,66	10,18	158,83	876,84	160,13	18,15
Полдник														
8	Молоко кипяченое	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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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	350	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		72,32	58,24	262,03	1921,45	1,19	87,03	7,11	10,78	775,74	1536,40	290,56	27,57
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,93	105,90	113,92	118,03	142,02	207,21	101,57	1996,30	107,74	142,26	161,42	270,29

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
Завтрак														
71М	Подгарнировка из свежих овощей(огурцы)	40	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,98	7,03	38,05	251,71	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
32/1	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
2	Кофейный напиток с молоком	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	1,96	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 или батон	50	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	580	22,13	13,81	117,28	682,11	0,30	3,77	2,22	0,12	300,53	399,57	86,74	4,85
Обед														
94К/сс ж	Салат "Мозайка"	100	2,86	6,43	10,13	109,80	0,05	6,90	1,47	15,00	12,72	41,00	15,07	0,57
46	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	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
281М/3	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 80/30	110	11,66	12,78	9,37	199,73	0,07	1,84	22,00	0,42	20,14	103,68	16,53	1,57
30М/сс ж		89	180	3,73	11,04	25,99	239,04	0,02	2,78	0,31	4,61	62,38	24,92	20,77
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	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	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
	Итого	955	28,90	34,79	123,75	962,85	0,45	30,97	25,65	21,13	198,61	462,66	153,50	8,77
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	или собственного производства в ассортименте	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
	Итого	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		53,95	50,72	292,39	1808,96	0,82	54,74	28,39	21,25	538,74	893,89	262,64	19,94
	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		117,28	107,90	158,05	128,30	114,31	152,06	473,17	5059,52	81,63	90,29	175,09	276,94

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
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	60	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
1	Каши молочная Геркулес	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром и лимоном	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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	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 или батон	50	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	690	17,28	15,49	100,99	626,76	0,26	11,07	1,41	0,56	347,95	446,90	85,33	5,54
Обед														
11	Салат из белокочанной капусты	100	1,50	5,69	5,44	81,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
51	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) 80/30	110	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	Пюре картофельное	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
86	Напиток витаминный	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
	Итого	955	44,77	26,66	121,65	913,06	0,71	43,40	5,83	0,08	216,84	763,30	221,09	12,00
Полдник														
8	Молоко кипяченое	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	150	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	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		74,23	58,52	272,20	1949,82	1,16	55,77	8,17	0,75	844,51	1460,38	344,48	18,27
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		137,47	106,40	118,35	119,77	138,45	132,79	116,71	138,89	117,29	135,22	191,38	179,12

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
Завтрак														
71М	Поджарнировка из свежих овощей(помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
409М/с сж	Суфле из кур с рисом	100	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
24	Кашиа гречневая рассыпчатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
б/н/сс ж	Чай из шиповника	200	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 ржаной	30	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 или батон	50	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	580	29,02	11,68	102,73	636,48	0,36	53,69	67,49	0,48	74,41	510,02	234,34	10,63
Обед														
40	Салат из моркови с яблоком	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
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 240/10	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
12/331 М/СД	Тефтели с соусом сметанно-томатным 80/30	110	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	Макаронные изделия отварные	180	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
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
	Итого	955	27,12	24,12	127,74	833,89	0,48	15,14	17,67	3,58	110,95	447,91	131,12	10,37
Полдник														
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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	350	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	Мg	Fe
	Итого за день		59,32	37,49	288,83	1735,07	0,92	75,83	86,20	4,26	200,86	973,21	374,46	22,88
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,85	68,16	125,58	106,58	109,88	180,55	1231,43	788,89	27,90	90,11	208,03	224,31

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
Завтрак														
31	Запеканка творожная с повидлом, 200/40	240	27,23	23,80	70,08	609,05	0,11	2,51	83,68	3,27	302,54	345,02	53,61	1,25
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 или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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	30	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 или батон	50	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	550	34,41	26,21	151,40	935,45	0,30	18,51	84,92	3,27	351,49	497,20	104,61	8,15
Обед														
67М/сс ж	Винегрет овощной	100	2,10	11,37	11,13	156,87	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83
28	Рассольник ленинградский 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
267К/сс ж/380/К/ссж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 80/40	120	13,34	15,05	18,19	227,86	0,27	16,27	3993,00	2,14	37,33	199,95	16,83	3,86
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
86	Напиток витаминизированный	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	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
	Итого	965	37,86	38,84	180,02	1190,72	0,80	37,21	3995,66	5,23	234,26	827,20	312,21	18,37
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	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
	Итого	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		84,85	71,23	381,00	2423,97	1,22	60,11	4081,55	8,54	678,97	1458,64	439,30	29,91
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		157,13	129,50	165,65	148,89	145,60	143,12	58307,86	1581,48	94,30	135,06	244,06	293,24

возрастная категория 12 лет и старше

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														
3	Бутерброд с сыром	60	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
85	Кашиа жидкая молочная Рябчик	200	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром	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	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 пшеничный или батон	50	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	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	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	570	17,64	15,85	111,80	677,06	0,26	20,07	1,41	0,36	362,41	464,28	93,43	7,52
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	2,65	8,69	8,73	124,55	0,02	7,95	3,31	0,00	80,09	68,16	24,75	1,56
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	110	10,42	9,74	13,43	183,70	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	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
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
	Итого	955	27,70	28,69	128,30	880,31	0,59	52,55	18,14	3,59	246,58	588,05	180,18	11,74
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	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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
	Итого	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		48,26	46,66	291,46	1721,37	0,93	92,62	20,07	3,95	648,59	1083,99	296,01	25,58
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,37	84,83	126,72	105,74	110,24	220,52	286,71	731,48	90,08	100,37	164,45	250,78

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
Завтрак														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (помидоры)	40	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
34	Плов с из отварной курицы	250	23,53	24,37	51,03	514,50	0,06	2,47	3,91	0,01	11,38	189,07	30,05	1,61
2	Кофейный напиток с молоком	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	1,96	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 или батон	50	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	570	34,36	30,91	111,99	861,90	0,28	6,21	4,84	0,08	254,28	500,57	100,95	5,23
Обед														
9	Салат из моркови с зеленым горошком	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
98М/С Д	Суп крестьянский с крупой, на курином бульоне	250	6,10	5,62	13,58	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
246	Гуляши из отварной говядины, 45/45	90	13,49	3,70	2,71	98,88	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
11	Макаронные изделия отварные	180	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
86	Напиток витаминизированный	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
	Итого	935	35,30	19,27	141,06	879,76	0,56	13,64	47,16	3,82	187,39	492,82	134,74	10,16
Полдник														
8	Молоко кипяченое	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 или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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	350	8,13	9,62	38,58	274,00	0,16	8,00	1,37	0,25	259,90	207,28	40,30	2,29
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		77,79	59,80	291,63	2015,66	1,00	27,85	53,37	4,15	701,57	1200,67	275,99	17,68
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		144,05	108,73	126,80	123,81	119,40	66,31	762,43	768,52	97,44	111,17	153,33	173,33

возрастная категория 12 лет и старше

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
75	Рыба, запеченная в омлете	150	23,85	11,80	4,80	220,50	0,14	0,75	6,15	0,09	60,00	304,50	37,00	1,50
89	Рис отварной	180	3,11	9,20	21,66	199,20	0,02	2,78	0,31	4,61	62,38	24,92	20,77	0,68
30	Чай с сахаром и лимоном	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	1,96	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 или батон	50	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	630	32,48	21,53	79,32	662,70	0,31	10,58	7,39	4,84	150,59	470,24	98,97	5,77
Обед														
53	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
5	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
12	Печень говяжья по-строгановски 50/50	100	21,40	16,50	1,16	242,00	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
24	Каши гречневая рассыпчатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
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
	Итого	945	48,29	32,55	150,62	1072,80	0,91	36,69	5,17	10,16	157,71	982,88	313,15	24,15
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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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
	Итого	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		83,69	56,20	281,30	1899,50	1,29	67,27	13,08	15,00	347,90	1484,78	434,52	36,24
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		154,98	102,18	122,30	116,68	153,93	160,17	186,86	2777,78	48,32	137,48	241,40	355,29

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
Завтрак														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
12/331 М/СД	Тефтели с соусом сметанно-томатным 80/30	110	11,94	14,39	12,00	225,00	0,06	3,01	4,49	0,00	15,01	122,30	22,80	1,05
11	Макаронные изделия отварные	180	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
2	Кофейный напиток с молоком	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	1,96	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 или батон	50	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	590	28,43	25,22	107,06	770,16	0,37	6,75	25,42	0,89	270,91	480,20	102,00	5,52
Обед														
52	Салат из отварной свеклы	100	2,72	7,25	13,45	136,00	0,06	15,78	3,69	0,00	42,13	61,09	32,10	1,90
99М/С Д	Суп из овощей со сметаной	250	4,88	4,50	10,86	96,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
30М/сс ж	Биточки из курицы с соусом сметанным, 80/30	110	11,26	11,70	13,05	203,58	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23
89	Рис отварной	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 свежих фруктов (груш)	200	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	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
	Итого	955	31,29	29,50	137,52	973,86	0,54	27,06	45,88	2,48	151,78	539,07	174,33	9,81
Полдник														
8	Молоко кипяченое	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	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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 (Йогурт)	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
	Итого	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		71,96	68,51	285,17	2084,22	2,40	34,87	71,55	3,42	907,49	1400,07	335,33	16,10
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,27	124,56	123,99	128,02	285,71	83,02	1022,14	633,33	126,04	129,64	186,29	157,84

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
Завтрак														
4	Бутерброд с отварными мясными продуктами	60	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
21	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,85	7,47	20,33	174,67	0,09	1,21	0,23	0,05	227,53	182,65	28,69	0,36
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	1,96	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 или батон	50	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	590	16,00	12,33	70,77	459,87	0,23	1,32	1,15	0,34	383,88	450,17	71,56	3,90
Обед														
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,28	0,12	16,93	76,20	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 230/20	250	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
246	Гуляши из отварной говядины, 50/50	100	13,49	3,70	2,71	98,88	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
62	Рагу овощное	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
86	Напиток витаминизированный	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	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
	Итого	945	33,37	15,87	142,42	879,34	0,66	38,68	27,27	0,52	203,18	581,33	168,39	10,37
Полдник														
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	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	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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
	Итого	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		52,69	30,12	273,55	1559,41	0,94	56,00	28,74	0,86	613,66	1049,16	254,35	17,89
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		97,58	54,76	118,94	95,79	112,26	133,33	410,57	159,26	85,23	97,14	141,31	175,39

возрастная категория 12 лет и старше

День 11

№ 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	60	12,67	8,73	91,27	477,75	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
54-1к-2022	Каши жидкая молочная кукурузная	250	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	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 или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	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	1,96	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 или батон	50	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	620	14,73	9,16	125,19	622,75	0,14	0,69	0,72	0,13	373,06	464,36	58,42	2,75
Обед														
84	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,10	11,37	11,13	156,87	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 240/10	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
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 80/30	110	10,42	9,74	13,43	183,70	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	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
17	Компот из сухофруктов	200	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	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
	Итого	955	26,93	31,22	132,82	940,11	0,62	53,90	14,63	7,74	217,64	572,16	188,28	8,89
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	или собственного производства в	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
	Итого	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В2	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		44,58	42,50	309,37	1726,86	0,83	74,59	15,87	7,87	630,30	1068,18	269,10	17,96
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	77,28	134,51	106,07	99,17	177,60	226,71	1457,41	87,54	98,91	149,50	176,08

возрастная категория 12 лет и старше

День 12

№ 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														
71М	Подгарнировка из свежих овощей(помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/3 3 М1	Котлеты ,биточки особые (свино-говяжьи)с соусом томатно/сметанным 80/30	110	13,11	14,70	13,86	240,71	0,17	1,38	7,50	1,62	17,10	128,29	22,31	1,94
302М/с сж	Рис отварной	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
2	Кофейный напиток с молоком	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	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 или батон	30	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	560	27,63	26,72	102,87	789,11	0,41	5,12	8,62	1,71	261,32	501,28	112,38	6,08
Обед														
61	Салат из свежей капусты	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
98М/С Д	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	6,10	5,62	13,58	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
311К/сс ж	Гуляши из мяса птицы, 50/50	100	13,49	3,70	2,71	98,88	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
11	Макаронные изделия отварные	180	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
86	Напиток витаминизированный	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
	Итого	945	35,30	19,27	141,06	879,76	0,56	13,64	47,16	3,82	187,39	492,82	134,74	10,16
Полдник														
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	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
	Итого	350	11,68	6,01	45,58	297,00	0,10	0,39	0,77	0,04	82,17	124,36	16,68	1,05
	Итого за день		74,61	52,00	289,51	1965,87	1,07	19,15	56,55	5,57	530,88	1118,46	263,80	17,29
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	94,54	125,87	120,75	127,38	45,60	807,86	1031,48	73,73	103,56	146,56	169,51

возрастная категория 12 лет и старше

День 13

№ 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														
32	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
19	Каша жидкая молочная манная	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром и лимоном	207	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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	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 или батон	50	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	682	15,71	11,36	122,76	668,76	0,29	10,97	1,76	0,29	221,97	334,84	83,98	5,79
Обед														
32	Салат Летний	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
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 240/10	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
245 М	Бефстроганов из отварной говядины 50/50	100	23,78	18,33	1,29	268,89	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
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
	Итого	945	46,91	35,88	133,59	1043,81	0,77	33,79	3,90	12,91	148,50	951,76	307,94	23,04
Полдник														
8	Молоко кипяченое	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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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	350	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90
	Итого за день		70,00	55,33	295,11	1971,27	1,17	52,76	6,70	13,44	624,97	1481,88	428,92	30,73
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	100,61	128,31	121,09	139,64	125,62	95,71	2488,89	86,80	137,21	238,29	301,27

возрастная категория 12 лет и старше

День 14

№ 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														
71М	Подгарнировка из свежих овощей(огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
18	Омлет с зеленым горошком	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
65	Бутерброд с маслом	60	12,67	8,73	91,27	477,75	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
б/н/сс ж	Чай из шиповника	200	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 ржаной	30	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 или батон	50	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	560	35,06	26,75	144,84	947,24	0,35	53,23	43,24	0,37	559,83	871,86	114,63	7,81
Обед														
73	Салат из свеклы отварной	100	2,72	7,25	13,45	136,00	0,06	15,78	3,69	0,00	42,13	61,09	32,10	1,90
28	Рассольник ленинградский 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
294М/3 30М/сс ж	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	11,26	11,70	13,05	203,58	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23
7	Пюре картофельное	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
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	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
	Итого	955	28,97	29,15	162,09	1038,84	0,67	48,81	46,02	1,40	261,11	586,51	180,55	12,44
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	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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
	Итого	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
	Итого за день		66,95	58,02	358,29	2150,08	1,09	122,04	89,78	1,77	860,54	1490,03	317,58	26,57
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	105,50	155,78	132,07	130,12	290,57	1282,57	327,78	119,52	137,97	176,43	260,49

возрастная категория 12 лет и старше

День 15

№ 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														
224М/с с.ж/326 М	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным, 200/40	240	27,23	23,80	70,08	609,05	0,11	2,51	83,68	3,27	302,54	345,02	53,61	1,25
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 или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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	30	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 или батон	50	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	550	34,41	26,21	151,40	935,45	0,30	18,51	84,92	3,27	351,49	497,20	104,61	8,15
Обед														
49/М/С Д	Салат Витаминный	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
5	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
12/331 М/СД	Тефтели с соусом сметанно-томатным 80/30	110	11,94	14,39	12,00	225,00	0,06	3,01	4,49	0,00	15,01	122,30	22,80	1,05
11	Макаронные изделия отварные	180	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
86	Напиток витаминизированный	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
	Итого	955	33,16	25,75	160,28	1010,09	0,64	12,50	18,55	3,59	197,18	531,63	154,19	11,40
Полдник														
8	Молоко кипяченое	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	150	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	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
	Итого за день		79,75	68,33	361,24	2355,54	1,13	32,31	104,40	6,97	828,39	1279,01	296,86	20,28
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	124,23	157,06	144,69	134,88	76,93	1491,43	1290,74	115,05	118,43	164,92	198,82

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей возрастная категория 12 лет и старше</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>Итого за 12 дней</i>	1014,96	813,66	4533,08	29289,04	17,19	912,94	4671,53	108,58	9733,11	18978,75	4883,90	344,89
<i>Итого за 1 дней</i>	101,50	81,37	453,31	2928,90	1,72	91,29	467,15	10,86	973,31	1897,88	488,39	34,49
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,80	4,47						1,00	1,95		
<i>Суточная потребность (60 %)</i>	54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	187,96	147,94	197,09	179,91	204,67	217,37	6673,61	2010,74	135,18	175,73	271,33	338,13

Примечание: ГП - готовый продукт.