

Примерное цикличное меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях

сезон осенний														
возрастная категория 11-13 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом	60	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 жидкая молочная пшениная	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,09	2,39	0,20	0,08	223,00	222,50	44,45	0,50
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	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	590,00	15,52	14,96	96,36	601,06	0,25	4,54	1,44	0,11	356,56	488,36	94,50	4,40
Обед														
7	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
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
66	Жаркое по-домашнему (азу)	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	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	865,00	24,30	24,56	95,92	703,60	0,43	37,27	6,28	0,00	167,31	466,30	132,53	10,89
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	или собственного производства в ассортименте	30	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.	70	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	Mg	Fe
	Итого за день		47,20	47,61	231,04	1563,36	0,79	49,81	8,76	0,35	778,37	1149,94	264,03	17,19
	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		102,61	101,30	124,89	110,88	110,00	138,36	146,00	82,14	117,93	116,16	176,02	238,75

возрастная категория 11-13 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	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	1,07	128,16	295,20	202,08	20,32	1,23
32/1	Бутерброд с повидлом	60	3,66	0,38	31,99	143,60	0,05	0,02	0,60	0,03	10,99	33,06	7,76	0,65
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	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	580,00	30,23	27,84	135,08	916,00	0,40	12,05	5,12	128,24	574,12	602,53	123,34	6,91
Обед														
49	Суп картофельный с крупой	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
74/331	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30	100	15,03	12,46	15,40	232,50	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29
41	Рис отварной	180	4,55	6,76	37,05	257,77	0,02	0,00	0,23	0,02	1,70	75,84	23,64	0,64
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	845,00	33,64	22,63	144,77	950,55	0,58	6,98	5,23	1,13	134,14	553,23	164,63	9,11
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	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	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		66,79	52,59	331,21	2030,55	1,05	39,03	10,87	129,37	747,86	1187,42	310,37	22,34
	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		145,20	111,89	179,03	144,01	146,11	108,40	181,17	30802,38	113,31	119,94	206,91	310,28

возрастная категория 11-13 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Жаркое по-домашнему (азу)	200	31,75	9,08	6,43	235,00	0,18	0,75	0,00	140,00	92,50	429,25	57,25	2,18	
3	Бутерброд с маслом сливочным	60	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	200	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	Итого	540	39,42	13,69	59,1	527,4	0,342	0,85	1,23	140,025	224,06	694,01	106,7	6,05	
Обед															
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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	
234/м/сд330м/сд	Котлеты или биточки рыбные (минтай) 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 подгарнировкой огуры свежие 160/20	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	845	35,62	20,23	180,29	836,86	0,68	36,62	5,60	0,08	234,81	713,24	188,65	10,89	
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	100	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61	
	Итого	300	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		87,22	50,29	288,95	1774,26	1,21	38,77	7,76	140,22	738,59	1657,43	333,41	17,67	
	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		189,61	107,00	156,19	125,83	168,33	107,69	129,33	33384,52	111,91	167,42	222,27	245,42	

возрастная категория 11-13 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
26	Каша вязкая молочная рисовая	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43	
б/н/с/с/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	
	Фрукт (яблоко, или банан, или мандарин или др.)	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	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	Итого	580,00	12,93	10,12	99,19	557,02	0,28	67,96	42,56	0,26	233,03	356,27	95,31	7,84	
Обед															
	Салат картофельный с морковью и 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	
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	
	Каша гречневая рассыпчатая с мясными консервами (говядина) 180/30	210	19,34	15,00	45,10	375,12	0,24	1,24	1,49	105,26	37,41	298,84	162,53	6,22	
	Напиток из свежих ягод	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	875	31,06	24,75	125,84	830,04	0,58	13,97	3,57	108,01	124,46	601,67	266,86	14,89	
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	30	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.	70	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	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		47,17	36,56	283,39	1651,76	0,95	88,93	47,17	108,47	372,99	973,22	371,17	24,61	
	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		102,54	77,79	153,18	117,15	131,25	247,03	786,17	25826,19	56,51	98,31	247,45	341,81	

возрастная категория 11-13 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		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 200/50	250	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13	
57	Чай со смородиной	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	
	Бутерброд с сыром	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	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	Итого	580	38,68	27,08	119,63	899,50	0,29	0,69	3,00	0,14	398,11	610,20	98,72	5,51	
Обед															
28	Рассольник ленинградский со сметаной	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	
12/33/ м/сд	Тефтели с соусом сметано-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	
11/71м	Макаронные изделия отварные с подгарнировкой из свежих помидоров 160/20	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	855	34,63	27,01	152,01	966,80	0,55	14,79	7,22	0,03	119,05	701,07	296,43	15,50	
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	
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		73,31	54,09	271,64	1866,30	0,84	15,48	10,22	0,17	517,16	1311,27	395,15	21,01	
	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		159,37	115,09	146,83	132,36	116,53	43,00	170,33	40,48	78,36	132,45	263,43	291,81	

возрастная категория 11-13 лет

День 6

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	Е 10	А 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	250	21,15	21,83	6,05	302,50	0,13	1,36	0,94	0,04	209,55	383,81	32,70	3,83
71м	Подгарнировка из свежего огурца	40	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
57	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
	Итого	600	27,92	23,09	59,93	562,90	0,31	6,36	2,27	0,04	259,11	567,57	91,20	8,18
Обед														
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200	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 с/ж	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
7/22к	Пюре картофельное с подгарнировкой из зеленого горошка 160/20	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	0,95	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	845	31,33	18,04	191,48	861,06	0,59	41,74	5,55	0,08	334,45	673,71	182,62	10,19
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	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	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		62,17	43,25	302,77	1587,96	0,97	68,10	8,34	0,12	633,16	1272,94	296,22	24,69
	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		135,15	92,02	163,66	112,62	135,00	189,17	139,00	28,57	95,93	128,58	197,48	342,92

возрастная категория 11-13 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
32/1	Бутерброд с повидлом	42	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41	
9	Каша вязкая молочная Геркулесовая	250	10,37	14,59	47,01	362,25	0,23	1,20	0,75	65,35	186,43	292,98	88,53	2,16	
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	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	Итого	572	24,09	22,02	126,19	801,65	0,49	3,55	2,34	65,42	435,98	644,66	169,45	6,46	
Обед															
98М/С Д	Суп крестьянский с крупой, на курином бульоне	250	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	Гуляш из мяса птицы, 50/50	100	8,59	12,76	3,01	162,00	0,01	0,93	2,25	0,00	11,34	95,99	14,01	1,40	
11	Макаронные изделия отварные	180	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91	
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	845	30,23	24,38	123,07	813,55	0,43	12,71	5,05	0,02	88,79	443,79	115,75	10,59	
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	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70	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	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		62,45	56,02	287,84	1889,20	8,22	24,26	8,76	65,69	784,67	1295,73	325,50	19,34	
	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		135,76	119,19	155,59	133,99	1141,67	67,39	146,00	15640,48	118,89	130,88	217,00	268,61	

возрастная категория 11-13 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Курица тушеная в томате с овощами 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	180	4,17	6,20	33,33	205,80	0,18	24,10	0,18	0,03	51,90	116,69	37,21	1,33	
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	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	Итого	560	23,78	14,16	85,76	571,20	0,35	26,15	2,30	0,03	144,46	493,55	114,31	5,99	
Обед															
май.39	Суп картофельный гороховый с гречками	260	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04	
	Каша гречневая рассыпчатая с мясными консервами (говядина) с поджаренной их свежего огурца 180/50/50	280	21,18	16,42	42,95	431,40	0,27	1,23	1,64	115,28	35,63	327,30	178,00	6,81	
17	Компот из сухофруктов	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	855	35,41	19,77	150,29	956,40	0,72	7,96	3,70	115,29	194,69	662,36	284,64	15,94	
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	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	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	Mg	Fe	
	Итого за день		62,11	36,05	287,41	1691,60	1,14	54,11	6,52	115,32	378,75	1187,57	421,35	28,25	
	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		135,02	76,70	155,36	119,97	158,61	150,31	108,67	27457,14	57,39	119,96	280,90	392,36	

возрастная категория 11-13 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														
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	15,63	28,38	93,74	595,58	0,15	1,35	1,76	102,89	310,89	121,49	13,04	1,01
ГП	Фрукт (яблоко, или банан, или мандарин или др.)	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
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	630	22,24	30,18	161,70	918,18	0,36	17,35	3,31	102,89	363,05	298,91	71,94	8,28
Обед														
28,00	Рассольник по-ленинградски со сметаной	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	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 70/30	100	19,61	10,02	9,47	213,00	0,06	0,00	0,54	0,03	32,88	86,94	19,61	1,76
7	Картофельное пюре	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
77	Напиток из шиповника	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	845	34,43	20,28	130,04	847,54	0,58	30,27	2,60	1,16	167,60	512,36	158,54	9,12
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	30	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)	95	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	325	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		68,91	64,25	332,33	2105,92	2,43	48,68	6,16	104,10	1015,45	1192,07	289,48	18,17
	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		149,80	136,70	179,64	149,36	337,78	135,22	102,67	24785,71	153,86	120,41	192,99	252,36

возрастная категория 11-13 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4	Запеканка из творога с повидлом 200/40	240	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
21	Печенье или выпечка собственного производства	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550	38,68	27,08	119,63	899,50	0,29	0,69	3,00	0,14	398,11	610,20	98,72	5,51
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 поджаривкой 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	Сок	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	805	31,36	16,40	131,91	853,57	0,37	10,75	2,36	0,05	126,50	516,38	133,68	8,81
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	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	Мg	Fe
	Итого за день		73,36	45,40	311,90	1973,27	0,71	27,44	5,68	0,19	551,21	1144,24	246,80	17,94
	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		159,48	96,60	168,59	139,95	98,89	76,22	94,67	45,24	83,52	115,58	164,53	249,17

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 11-13 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<i>Итого за 10 дней</i>	650,69	486,11	2928,48	18134,18	18,32	454,61	120,24	663,99	6518,21	12371,83	3253,48	211,21
<i>Итого за 1 дней</i>	65,07	48,61	292,85	1813,42	1,83	45,46	12,02	66,40	651,82	1237,18	325,35	21,12
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,75	4,50						1,00	1,90		
<i>Суточная потребность (60 %)</i>	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	141,45	103,43	158,30	128,61	254,42	126,28	200,40	15809,29	98,76	124,97	216,90	293,35