

Примерное цикличное меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях

сезон осенний														
возрастная категория 6-10 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	43	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	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
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	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	503,00	12,27	12,02	76,36	495,53	0,24	4,54	0,17	1,06	368,75	359,60	90,51	12,18
Обед														
7	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,69	6,50	5,89	88,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	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	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	720,00	23,18	28,86	83,48	684,00	7,85	31,56	4,58	0,05	161,55	430,66	125,72	10,05
Полдник														
8	Молоко кипяченое	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
	Итого за день		42,83	48,97	198,60	1438,23	8,20	44,10	5,79	1,35	784,80	985,54	253,23	24,13
	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		93,11	104,19	107,35	102,00	1138,61	122,50	96,50	320,24	118,91	99,55	168,82	335,14

возрастная категория 6-10 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
27	Подгарнировка (икра кабачковая (ПП))	40	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48	
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82	
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	
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	
ПП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ПП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76	
	Итого	502,00	19,93	15,00	104,94	636,37	0,29	8,13	3,48	0,10	312,73	393,17	87,74	4,65	
Обед															
49	Суп картофельный с крупой	200	6,10	5,62	13,58	131,00	19,20	76	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81	
74/331	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30	100	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03	
41	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52	
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03	
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,45	0,50	22,40	100,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45	
	Итого	710,00	29,39	22,40	129,88	870,40	19,49	76,91	4,24	0,04	171,59	429,49	119,00	8,26	
Полдник															
25	Сок	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	
ПП	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	Mg	Fe	
	Итого за день		52,24	39,52	286,18	1670,77	19,85	105,04	8,24	0,14	523,92	854,32	229,14	19,23	
	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		113,57	84,09	154,69	118,49	2756,39	291,78	137,33	33,33	79,38	86,29	152,76	267,08	

возрастная категория 6-10 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	23,81	6,81	4,82	176,25	0,13	0,06	0,00	105,00	69,38	321,94	42,94	1,63	
3	Бутерброд с маслом	43	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	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	Итого	503,00	28,59	10,87	39,64	378,25	0,22	0,16	0,58	105,03	189,18	507,96	70,59	3,89	
Обед															
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	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/сл/330 м/сд	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60	
7/71м	Пюре картофельное с подгарнировкой огурцы свежие 130/20	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого	710	41,18	21,59	102,50	770,46	0,61	38,40	5,29	0,08	185,44	682,64	191,89	10,23	
Полдник															
8	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		81,95	48,83	191,70	1558,71	1,02	39,86	6,80	105,22	654,34	1440,78	300,54	14,85	
	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		178,16	103,89	103,62	110,55	141,56	110,71	113,33	25051,19	99,14	145,53	200,36	206,27	

возрастная категория 6-10 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	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	Итого	560,00	10,04	9,57	83,33	474,62	0,21	67,96	41,91	0,26	221,33	277,53	73,51	6,23	
Обед															
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36	
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200	200	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) 160/30	190	13,32	10,04	32,98	276,26	0,18	0,79	1,00	68,89	26,51	212,92	118,54	4,47	
	Напиток из свежих ягод	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого	710	22,95	20,41	100,01	669,58	0,44	13,52	2,64	71,64	105,16	459,09	207,67	11,97	
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		36,17	31,67	241,70	1408,90	0,73	88,48	45,59	72,10	341,99	751,90	290,18	20,08	
	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		78,63	67,38	130,65	99,92	101,53	245,78	759,83	17166,67	51,82	75,95	193,45	278,89	

возрастная категория 6-10 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 170/40	210	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92	
57	Чай 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	43	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	Итого	513	28,51	20,39	100,00	661,20	0,22	16,45	1,49	0,11	306,21	419,00	73,06	6,58	
Обед															
28	Рассольник ленинградский со сметаной 200	200	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02	
12/331/м/сд	Тефтели с соусом сметано-томатным 60/30	90	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84	
11/71м	Макаронные изделия отварные с подгарнировкой из свежих помидоров 130/20	150	3,24	7,58	18,87	150,00	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69	
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого	700	21,98	24,53	103,21	690,20	0,37	16,62	5,72	0,00	84,97	385,40	114,47	8,64	
Полдник															
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Ватрушка с творогом	100	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59	
	Итого	300	12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39	
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		50,49	44,92	203,21	1351,40	0,59	33,07	7,21	0,11	391,18	804,40	187,53	15,22	
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,76	95,57	109,84	95,84	81,67	91,86	120,17	26,19	59,27	81,25	125,02	211,39	

возрастная категория 6-10 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	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
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	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
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	530	22,00	17,86	47,43	458,20	0,29	6,57	0,85	0,99	273,99	406,55	89,56	15,26
Обед														
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200	200	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
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 130/20	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
17	Компот из сухофруктов	180	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	710	29,02	18,66	171,32	771,46	0,51	41,54	5,07	0,08	303,79	609,35	164,42	8,42
Полдник														
25	Сок	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		53,94	38,64	270,11	1393,66	0,87	68,11	6,44	1,07	617,38	1047,56	276,38	30,00
	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		117,26	82,21	146,01	98,84	120,56	189,19	107,33	254,76	93,54	105,81	184,25	416,67

возрастная категория 6-10 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		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	200	7,14	9,33	29,25	229,00	0,17	1,56	0,52	0,06	159,86	209,07	56,22	1,22	
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	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	Итого	502	17,97	16,21	92,57	586,00	0,36	3,91	1,46	0,13	397,71	482,01	115,34	3,91	
Обед															
98М/С Д	Суп крестьянский с крупой, на курином бульоне	200	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02	
311	Гуляш из мяса птицы, 45/45	90	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12	
11	Макаронные изделия отварные	150	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91	
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого	700	26,42	22,45	108,76	719,55	0,35	12,52	4,16	0,02	78,12	367,93	97,75	9,14	
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		52,52	48,28	239,91	1579,55	8,22	24,43	6,99	0,40	735,73	1057,22	253,39	15,34	
	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		114,17	102,72	129,68	112,02	1141,67	67,86	116,50	95,24	111,47	106,79	168,93	213,06	

возрастная категория 6-10 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Курица в соусе с томатом 70/30	100	13,60	6,80	0,00	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88	
7	Пюре картофельное	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	
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	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	Итого	510	20,48	12,99	64,58	460,26	0,26	23,74	1,63	0,03	127,51	403,14	88,79	4,25	
Обед															
май.39	Суп картофельный гороховый с гречками	210	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04	
	Каша гречневая рассыпчатая с мясными консервами (говядина) с поджаривкой их свежего огурца 150/40/40	230	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66	
17	Компот из сухофруктов	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого	700	29,06	16,89	118,26	721,13	0,60	10,87	2,92	87,26	102,24	528,99	236,69	13,79	
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	Мg	Fe	
	Итого за день		52,46	32,00	234,20	1345,39	0,93	54,61	5,07	87,29	269,35	963,79	347,88	24,36	
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		114,04	68,09	126,59	95,42	128,89	151,69	84,50	20783,33	40,81	97,35	231,92	338,33	

возрастная категория 6-10 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
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	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	560	13,27	12,76	59,71	412,20	0,19	18,41	4,49	0,00	52,41	196,52	55,34	6,50
Обед														
28,00	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200	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, 60/30	90	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17
7	Картофельное пюре	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
77	Напиток из шиповника	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	700	25,80	17,56	113,17	714,94	0,48	30,27	1,98	1,15	148,24	426,72	136,80	7,36
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	Mg	Fe
	Итого за день		51,31	44,11	213,47	1467,34	2,16	49,74	6,72	1,20	685,45	1004,04	251,14	14,63
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,54	93,85	115,39	104,07	299,72	138,17	112,00	285,71	103,86	101,42	167,43	203,19

возрастная категория 6-10 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 170/40	210	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92
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	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	500	28,84	21,41	90,96	688,10	0,20	0,45	2,22	0,12	289,31	428,34	64,66	3,69
Обед														
60	Суп картофельный с рыбными консервами	200	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 поджаренной 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	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	700	29,54	17,22	107,51	727,77	0,30	14,09	1,99	0,04	58,36	448,31	116,58	8,41
Полдник														
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		61,70	40,55	258,83	1636,07	0,55	30,54	4,53	0,16	374,27	894,31	195,64	15,72
	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		134,13	86,28	139,91	116,03	76,11	84,83	75,50	38,10	56,71	90,33	130,43	218,33

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 6-10 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>	535,61	417,49	2337,91	14850,02	43,10	537,98	103,38	269,03	5378,41	9803,86	2585,05	193,56
<i>Итого за 1 дней</i>	53,56	41,75	233,79	1485,00	4,31	53,80	10,34	26,90	537,84	980,39	258,50	19,36
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,78	4,36						1,00	1,82		
<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>	116,44	88,83	126,37	105,32	598,67	149,44	172,30	6405,48	81,49	99,03	172,34	268,84