

Утверждаю  
Генеральный директор ООО «РИЧ»



О. А. Калашников

2024г

Согласовано  
Директор МБОУ «СШ №94»



Е.В. Телицина

2024г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "Средняя Школа № 94 " Г.**

**Красноярска (ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)  
(663094, КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОСКОВСКАЯ, 20А )**

г. Красноярск

2024 г.

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

сезон осенне-зимний  
возрастная категория 6-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)				
			Б		Ж		У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9									10	11	12
День 1																			
Завтрак																			
65	Бутерброд с маслом (батон поджаренный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12					
43	Кашиа молочная пшеница вязкая с маслом 200/10	210	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43					
103	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12					
30	Чай с сахаром и лимоном	180	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49					
ГП	Хлеб ржаной	30	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56					
	Итого	510	9,07	11,96	60,32	455,53	0,22	4,54	0,17	1,06	365,15	341,20	86,51	11,60					
Обед																			
7	Салат из свежих помидор	60	1,69	6,50	5,89	88,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81					
33	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81					
66	Жаркое по-домашнему	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34					
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42					
ГП	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87					
	Итого	755	23,18	28,86	83,48	684,00	7,85	31,56	4,58	0,05	161,55	430,66	125,72	10,05					
Полдник																			
45	Чай с молоком	180	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12					
ГП	Печенье	20	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24					
ГП	Фрукт (цитрусовые)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54					
	Итого	300	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90					
	Итого за день	1565	39,63	48,91	182,56	1398,23	8,18	44,10	5,79	1,35	781,20	967,14	249,23	23,55					
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	183,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20					
	Процент удовлетворения суточной потребности		86,15	104,06	98,68	99,17	1136,39	122,50	96,50	320,24	118,36	97,69	166,15	327,08					

возрастная категория 6-11 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)																					
			Б	Ж	У	Эн/с (ккал)	В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	15	14	13	12	11	10	9	8																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																								
																				<b>Завтрак</b>																		
27	Поджаренная 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 145/5	150	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82																								
ПП	Фрукт (яблоко)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54																								
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60																								
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	Батон йодированный	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76																								
	Итого	530	17,89	15,04	91,54	578,27	0,31	15,12	3,45	0,28	316,97	372,51	89,12	5,78																								
																				<b>Обед</b>																		
94	Салат Винегрет овощной	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36																								
КСД																																						
49	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	6,10	5,62	13,58	131,00	19,20	76	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81																								
74/331	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 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	29,39	22,40	129,88	870,40	19,49	76,91	4,24	0,04	171,59	429,49	119,00	8,26																								
																				<b>Полдник</b>																		
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80																								
	Йогурт питьевой	100																																				
ПП	Вафли	40	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52																								
	Итого	320	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32																								
																				<b>Итого за день</b>																		
	Суточная потребность (60 %)	1560	50,20	39,56	272,78	1612,67	19,87	112,03	8,21	0,32	528,16	833,66	230,52	20,36																								
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,13	84,17	147,45	114,37	2759,58	311,19	136,83	76,19	80,02	84,21	153,68	282,78																								

возрастная категория 6-11 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
66	Жаркое по-домашнему	250	23,81	6,81	4,82	176,25	0,13	0,06	0,00	105,00	69,38	321,94	42,94	1,63
3	Бутерброд с маслом (батон поджаренный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
57	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	<b>Итого</b>	500	26,5925	10,49	30,16	326,25	0,15	0,16	0,00	105,03	180,93	449,46	54,09	2,79
<b>Обед</b>														
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/15	215	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
	Курица (голень) в соусе сметанном	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	Люте картофельное с поджаренной огузцы свежее 130/20	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
25	Напиток из брусники	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	725	41,18	21,59	102,50	770,46	0,61	38,40	5,29	0,08	185,44	682,64	191,89	10,23
<b>Полдник</b>														
8	Чай с молоком	180	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
	Фрукт	100												
ГП	Булочка домашняя	50	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
	<b>Итого</b>	330	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73
	<b>Итого за день</b>	1555	79,95	48,45	182,22	1506,71	0,95	39,86	6,22	105,22	646,09	1382,28	284,04	13,75
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	183,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		173,81	103,08	98,50	106,86	131,84	110,71	103,67	25051,19	97,89	139,62	189,36	190,99

возрастная категория 6-11 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	5	6		7	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
			4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
65	Бутерброд с маслом и сыром (батон гидроованный) 40/10/15	65	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	4,95	0,12					
26	Каша молочная рисовая вязкая с маслом 200/10	210	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	35,56	0,43					
бизнес	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	0,60					
ПП	Хлеб пшеничный	40	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58				
ПП	Хлеб ржаной	20	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10				
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>11,10</b>	<b>12,38</b>	<b>68,04</b>	<b>444,42</b>	<b>0,16</b>	<b>52,06</b>	<b>41,59</b>	<b>0,29</b>	<b>300,73</b>	<b>364,87</b>	<b>64,06</b>	<b>2,83</b>				
<b>Обед</b>																		
29	Салат из свежих овощей (капуста, помидор, огурец)	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36				
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	210	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05				
41	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,32	10,04	32,98	276,26	0,18	0,79	1,00	68,89	26,51	212,92	118,54	4,47				
104	Бефстроганов из филе кур 45/45	90	7,40	11,50	3,30	147,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12				
17	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80					
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	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87				
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>30,35</b>	<b>31,91</b>	<b>103,31</b>	<b>817,18</b>	<b>0,45</b>	<b>14,26</b>	<b>4,44</b>	<b>71,64</b>	<b>114,23</b>	<b>535,88</b>	<b>218,88</b>	<b>13,09</b>				
<b>Полдник</b>																		
ПП	Чай с лимоном	180	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10				
	Кисломолочный продукт	100																
ПП	Пряники	20	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24				
	Итого	300	3,18	1,69	58,36	264,70	0,08	7,00	1,04	0,20	15,50	15,28	9,00	1,88				
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>44,63</b>	<b>45,98</b>	<b>229,71</b>	<b>1526,30</b>	<b>0,69</b>	<b>73,32</b>	<b>47,07</b>	<b>72,13</b>	<b>430,46</b>	<b>916,03</b>	<b>291,94</b>	<b>17,80</b>				
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>				
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>97,02</b>	<b>97,83</b>	<b>124,17</b>	<b>108,25</b>	<b>95,97</b>	<b>203,67</b>	<b>784,50</b>	<b>17172,62</b>	<b>65,22</b>	<b>92,53</b>	<b>194,63</b>	<b>247,22</b>				

возрастная категория 6-11 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
31	Запеканка творожная со сгущенным молоком 170/40	210	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92		
54/13гн/2020	Чай со смородиной	180	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46		
ГП	Фрукт (цитрусовые)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54		
ГП	Хлеб ржаной	30	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>24,87</b>	<b>18,37</b>	<b>66,02</b>	<b>543,90</b>	<b>0,15</b>	<b>7,45</b>	<b>0,91</b>	<b>0,31</b>	<b>283,56</b>	<b>343,12</b>	<b>48,46</b>	<b>3,50</b>		
<b>Обед</b>																
12/331/м/сд	Суп Харчо	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		
	Тефтели с соусом сметано-томатным 60/30	90	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84		
11/71м	Макаронные изделия отварные с поджаривкой из свежих помидоров 130/20	150	3,24	7,58	18,87	150,00	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69		
77	Напиток из шиповника	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87		
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>21,98</b>	<b>24,53</b>	<b>103,21</b>	<b>690,20</b>	<b>0,37</b>	<b>16,62</b>	<b>5,72</b>	<b>0,00</b>	<b>84,97</b>	<b>385,40</b>	<b>114,47</b>	<b>8,64</b>		
<b>Полдник</b>																
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		
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>12,58</b>	<b>6,18</b>	<b>49,58</b>	<b>297,80</b>	<b>0,12</b>	<b>4,39</b>	<b>0,97</b>	<b>0,04</b>	<b>93,22</b>	<b>134,24</b>	<b>22,48</b>	<b>3,39</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>46,85</b>	<b>42,90</b>	<b>169,23</b>	<b>1234,10</b>	<b>0,52</b>	<b>24,07</b>	<b>6,63</b>	<b>0,31</b>	<b>368,53</b>	<b>728,52</b>	<b>162,93</b>	<b>12,14</b>		
	<b>Суточная потребность (60%)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>		
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>101,85</b>	<b>91,28</b>	<b>91,48</b>	<b>87,52</b>	<b>71,94</b>	<b>66,86</b>	<b>110,50</b>	<b>73,81</b>	<b>55,84</b>	<b>73,59</b>	<b>108,62</b>	<b>168,61</b>		

возрастная категория 6-11 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн/м (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	5	6		7	В1	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Застрак</b>																		
18	Омлет натуральный	200	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06				
71 М	Поджаренная из зеленого горошка	50	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60					
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	105,00	105,00	4,95	0,12					
57	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46					
	<b>Итого</b>	500	19,52	21,05	22,83	365,00	0,12	6,19	0,85	298,59	440,17	47,31	4,24					
<b>Обед</b>																		
234 М/с	Свекольник со сметаной 200/5	205	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	39,42	51,56	22,63	0,81					
сж	Комплеты или батончики рыбные с соусом сметанным 70/30	100	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	120,37	271,72	56,10	1,09					
7/71 М	Пюре картофельное с поджаренной из свежего огурца 150/20	170	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	46,71	105,02	33,49	1,20					
17	Компот из сухофруктов	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	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	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	5,40	27,60	6,00	0,87					
	<b>Итого</b>	755	29,02	18,66	171,32	771,46	0,51	41,54	5,07	303,79	609,35	164,42	8,42					
<b>Полдник</b>																		
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
ГП	Кисломолочный продукт	100																
	Печенье	20	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	25,60	17,66	14,40	3,52					
	<b>Итого</b>	300	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	39,60	31,66	22,40	6,32					
	<b>Итого за день</b>	1555	51,46	41,83	245,51	1300,46	0,71	67,73	6,44	641,98	1081,18	234,13	18,98					
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	660,00	990,00	150,00	7,20					
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		111,87	89,00	132,71	92,23	97,92	188,14	107,33	97,27	109,21	156,09	263,61					

возрастная категория 6-11 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
3	Бутерброд с сыром (батон гидроовальный) 40/10	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
9	Каша вязкая молочная Геркулесовая с маслом 200/10	210	7,14	9,33	29,25	229,00	0,17	1,56	0,52	0,06	159,86	209,07	56,22	1,22	
2	Какао с молоком	180	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Фрукт (яблоко)	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>16,21</b>	<b>18,15</b>	<b>109,87</b>	<b>616,40</b>	<b>0,36</b>	<b>35,90</b>	<b>1,17</b>	<b>0,11</b>	<b>433,70</b>	<b>437,89</b>	<b>122,72</b>	<b>9,44</b>	
<b>Обед</b>															
98М/С	Салат из свежих овощей (огурец)	60													
Д	Суп «Крестьянский» с крутой на курином бульоне	200	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02	
311 К	Гуляши из мяса птицы, 45/45	90	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12	
41	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,09	5,53	30,84	215,50	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,03	31,17	0,82	
25	Напиток из апельсина	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>23,93</b>	<b>22,69</b>	<b>101,12</b>	<b>716,30</b>	<b>0,32</b>	<b>15,02</b>	<b>3,70</b>	<b>0,02</b>	<b>83,56</b>	<b>364,36</b>	<b>119,62</b>	<b>9,05</b>	
<b>Полдник</b>															
30	Чай с сахаром и лимоном	180	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
	Булочка с сахаром	50													
ГП	Фрукт	100	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63	
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>8,13</b>	<b>9,62</b>	<b>38,58</b>	<b>274,00</b>	<b>0,16</b>	<b>8,00</b>	<b>1,37</b>	<b>0,25</b>	<b>259,90</b>	<b>207,28</b>	<b>40,30</b>	<b>2,29</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>48,27</b>	<b>50,46</b>	<b>249,57</b>	<b>1606,70</b>	<b>8,22</b>	<b>58,92</b>	<b>6,24</b>	<b>0,38</b>	<b>777,16</b>	<b>1009,53</b>	<b>282,64</b>	<b>20,78</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>104,93</b>	<b>107,36</b>	<b>134,90</b>	<b>113,95</b>	<b>1141,67</b>	<b>163,67</b>	<b>104,00</b>	<b>90,48</b>	<b>117,75</b>	<b>101,97</b>	<b>188,43</b>	<b>288,61</b>	



возрастная категория 6-11 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
47	Курица (зелень) в соусе с томатом 70/30	100	13,60	6,80	0,00	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88		
7	Пюре картофельное	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20		
57	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49		
ГП	Хлеб пшеничный	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб ржаной	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10		
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>20,48</b>	<b>12,99</b>	<b>64,58</b>	<b>460,26</b>	<b>0,26</b>	<b>23,74</b>	<b>1,63</b>	<b>0,03</b>	<b>127,51</b>	<b>403,14</b>	<b>88,79</b>	<b>4,25</b>		
<b>Обед</b>																
5	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36		
43	Суп картофельный гороховый с мясом птицы 200/10	210	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04		
66/331	Комплет «Домашняя»	100	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66		
106	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4,33	5,61	24,38	166,83	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,03	31,17	0,82		
17	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87		
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>33,39</b>	<b>22,50</b>	<b>142,64</b>	<b>887,96</b>	<b>0,63</b>	<b>13,37</b>	<b>3,16</b>	<b>87,28</b>	<b>115,12</b>	<b>568,02</b>	<b>267,86</b>	<b>14,61</b>		
<b>Полдник</b>																
25	Чай с сахаром	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ГП	Вафли	20	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52		
<b>Кисломолочный продукт</b>																
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>2,92</b>	<b>2,12</b>	<b>51,36</b>	<b>164,00</b>	<b>0,07</b>	<b>20,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>39,60</b>	<b>31,66</b>	<b>22,40</b>	<b>6,32</b>		
<b>Итого за день</b>																
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>56,79</b>	<b>37,61</b>	<b>258,58</b>	<b>1512,22</b>	<b>0,96</b>	<b>57,11</b>	<b>5,31</b>	<b>87,31</b>	<b>282,23</b>	<b>1002,82</b>	<b>379,05</b>	<b>25,18</b>		
<b>Сумочная потребность (60%)</b>																
	<b>Сумочная потребность (60%)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>																
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>123,46</b>	<b>80,02</b>	<b>159,77</b>	<b>107,25</b>	<b>133,06</b>	<b>158,64</b>	<b>88,50</b>	<b>20788,10</b>	<b>42,76</b>	<b>101,29</b>	<b>252,70</b>	<b>349,72</b>		

возрастная категория 6-11 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84		
3	Бутерброд с маслом (батон гидроовальный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12		
103	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12		
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
	<b>Итого</b>	510	17,43	19,79	35,24	393,00	0,15	3,51	3,59	0,07	363,56	405,36	57,39	2,12		
<b>Обед</b>																
67	Салат Винегрет овощной	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36		
28	Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной 200/5	205	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02		
294М/3 30М/сс	Комплеты рубленные 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		
71	Капуста тушеная	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20		
77	Напиток из облепихи	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68		
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87		
	<b>Итого</b>	765	26,94	22,71	116,71	776,06	0,52	33,03	1,98	3,90	159,46	453,75	153,00	7,72		
<b>Полдник</b>																
45	Чай с молоком	180	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12		
ГП	Кисломолочный продукт	100														
	Печенье	20	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45		
	<b>Итого</b>	300	12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77		
	<b>Итого за день</b>	1575	56,61	56,29	192,54	1509,26	2,16	37,60	5,82	4,02	1007,82	1239,91	269,39	10,61		
	<b>Сумочная удовлетворенность (60%)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20		
	<b>Процент удовлетворенности сумочной потребности</b>		123,07	119,77	104,08	107,04	299,72	104,44	97,00	955,95	152,70	125,24	179,59	147,36		

возрастная категория 6-11 лет

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
4	Запеканка из творога со суцельным молоком 150/30	180	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92	
ГП	Фрукт (яблоко)	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ГП	Батон поджаренный	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
57	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46	
	<b>Итого</b>	500	26,25	18,91	75,37	598,20	0,20	16,45	1,49	0,11	302,61	400,60	69,06	6,00	
<b>Обед</b>															
60	Суп картофельный с рыбами 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 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	
17	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	750	29,54	17,22	107,51	727,77	0,30	14,09	1,99	0,04	58,36	448,31	116,58	8,41	
<b>Полдник</b>															
ГП	Сок	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	
ГП	Ватрушка с творогом	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	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	
	<b>Итого за день</b>	1550	59,11	38,05	243,24	1546,17	0,56	46,54	3,80	0,15	387,57	866,57	200,04	18,03	
	<b>Суточная удовлетворенность (60%)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		128,50	80,96	131,48	109,66	77,08	129,28	63,33	35,71	58,72	87,53	133,36	250,42	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 6-11 лет

	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	533,50	450,04	2225,94	14752,82	42,81	561,28	101,53	271,31	5831,20	10027,64	2583,91	181,18	
Итого за 1 день	53,35	45,00	222,59	1475,28	4,28	56,13	10,15	27,13	585,12	1002,76	258,39	18,12	
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,84	4,17						1,00	1,71			
Суточная потребность (60 %)	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
Процент удовлетворения суточной потребности	115,98	95,75	120,32	104,63	594,52	155,91	169,22	6459,64	88,65	101,29	172,26	251,64	

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

сезон осенне-зимний  
возрастная категория 12 лет и старше

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	У			С	Е	А	Са	Р	К	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
65	Бутерброд с маслом (батон гидроованный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12			
43	Каша молочная пшениная вязкая с маслом 240/10	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			
103	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12			
30	Чай с сахаром и лимоном	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	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	580	10,05	12,16	69,29	437,33	0,11	4,06	0,17	0,10	295,55	325,02	51,31	2,20			
<b>Обед</b>																	
7	Салат из свежих помидор со сметаной 240/10	100	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	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			
66	Жаркое по-домашнему	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34			
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
ГП	Хлеб пшеничный	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	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			
	Итого	875	24,98	28,16	98,25	752,60	7,92	18,88	5,03	0,05	160,41	485,26	140,92	11,46			
<b>Полдник</b>																	
45	Чай с молоком	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	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	Фрукт (цитрусовые)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54			
	Итого	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	1805	42,41	48,41	206,30	1448,63	8,14	30,94	6,24	0,39	710,46	1005,56	229,23	15,56			
	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		92,20	103,00	111,51	102,74	1130,97	85,94	104,00	91,67	107,65	101,57	152,82	216,11			

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	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
27	Подарнировка игра 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		
	Макаронные изделия, запеченные с сыром 145/5	150	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82		
ГП	Фрукт (яблоко)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54		
2	Кофейный напиток с молоком	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	Батон йодированный	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76		
	Итого	550	17,89	15,04	91,54	578,27	0,31	15,12	3,45	0,28	316,97	372,51	89,12	5,78		
<b>Обед</b>																
94	Винегрет овощной	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		
КСД	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	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	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		
35	Компот из яблок	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	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		
	Итого	955	30,50	21,58	134,63	892,00	19,55	76,91	4,68	0,04	176,39	467,75	130,20	8,85		
<b>Полдник</b>																
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	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52		
	Йогурт	100														
	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	1855	51,31	38,74	277,53	1634,27	19,93	112,03	8,65	0,32	532,96	871,92	241,72	20,95		
	Суточная потребность (60%)		46,00	47,00	183,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20		
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,54	82,43	150,02	115,91	2768,33	311,19	144,17	76,19	80,75	88,07	161,15	290,97		

возрастная категория 12 лет и старше

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	Y	Эн/ц			С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
66	Жаркое по-домашнему	250	23,81	6,81	4,82	176,25	0,13	0,06	0,00	105,00	69,38	321,94	42,94	1,63			
3	Бутерброд с маслом (батон подорованный) 50/15	65	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12			
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	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			
	<b>Итого</b>	555	27,5725	10,69	39,13	366,25	0,17	0,16	0,00	105,03	184,53	467,86	58,09	3,37			
<b>Обед</b>																	
49,50	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			
	Курица (солень) в соусе сметанном	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			
7/7/1м	Пюре картофельное с подгарнировкой огурыч свежее 150/30	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	Напиток из брусники	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	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			
	<b>Итого</b>	855	43,27	20,97	116,21	832,06	0,69	38,40	5,73	0,08	193,84	739,30	207,09	11,40			
<b>Полдник</b>																	
8	Чай с молоком	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	50	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61			
	Фрукт	100															
	<b>Итого</b>	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			
	<b>Итого за день</b>	1760	83,02	48,03	204,90	1608,31	1,05	39,86	6,66	105,22	658,09	1457,34	303,24	15,50			
	<b>Суточная потребность (60%)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20			
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		180,48	102,18	110,76	114,06	146,42	110,71	111,00	25051,19	99,71	147,21	202,16	215,30			

возрастная категория 12 лет и старше

День 4

№ 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			
<b>Завтрак</b>																	
65	Бутерброд с маслом и сыром (батон поджаренный) 40/10/15	65	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12			
26	Каша молочная рисовая вязкая с маслом 240/10	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			
Б/с/с	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	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			
	<b>Итого</b>	555	10,08	12,2	67,53	432,42	0,113	52,06	41,01	0,285	296,08	324,77	51,56	2,31			
<b>Обед</b>																	
29	Салат из свежих овощей	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			
41	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,32	10,04	32,98	276,26	0,18	0,79	1,00	68,89	26,51	212,92	118,54	4,47			
104	Бефстроганов из филе кур 50/50	100	7,40	11,50	3,30	147,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12			
17	Сок	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	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			
	<b>Итого</b>	955	32,44	31,29	117,02	878,78	0,53	14,26	4,88	71,64	122,63	592,54	234,08	14,26			
<b>Полдник</b>																	
ГП	Чай с лимоном	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	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			
	Кисломолочный продукт	100															
	<b>Итого</b>	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			
	<b>Итого за день</b>	1860	45,70	45,18	242,91	1575,90	0,73	73,32	46,93	72,13	434,21	932,59	294,64	18,45			
	<b>Суточная потребность (60%)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20			
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		99,35	96,13	131,30	111,77	100,83	203,67	782,17	17172,62	65,79	94,20	196,43	256,25			



возрастная категория 12 лет и старше

День 5

№ ТК I	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	У 6		В1 8	С 9	Е 10	А 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15	
<b>Завтрак</b>																
31	Запеканка творожная со сгущенным молоком 170/40	210	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92		
54/13гн/2020	Чай со смородиной	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	Фрукт (цитрусовые)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54		
ГП	Хлеб ржаной	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		
	<b>Итого</b>	550	25,85	18,57	74,99	583,90	0,17	7,45	0,91	0,31	287,16	361,52	52,46	4,08		
<b>Обед</b>																
12/331/м/сд	Суп Харчо	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		
	Тертель с соусом сметано-томатным 70/30	100	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/77	Макаронные изделия отварные с поджаривкой из свежих помидоров 150/30	180	3,24	7,58	18,87	150,00	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69		
ГП	Напиток из шиповника	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		
	<b>Итого</b>	845	24,07	23,91	116,92	751,80	0,45	16,62	6,16	0,00	93,37	442,06	129,67	9,81		
<b>Полдник</b>																
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		
	<b>Итого</b>	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		
	<b>Итого за день</b>	1745	49,92	42,48	191,91	1335,70	0,62	24,07	7,07	0,31	380,53	803,58	182,13	13,89		
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20		
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		108,52	90,38	103,74	94,73	86,53	66,86	117,83	73,81	57,66	81,17	121,42	192,92		

возрастная категория 12 лет и старше

День 6

№ ТК I	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	У 6		В1 8	С 9	Е 10	А 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15	
<b>Застрак</b>																
18	Омлет натуральный	200	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06		
71 М	Поджаренная из зеленого горошка	50	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
65	Бутерброд с маслом (батон	65	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12		
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		
	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		
	<b>Итого</b>	555	21,48	21,45	40,75	445,00	0,16	6,19	0,85	0,06	305,79	476,97	55,31	5,40		
<b>Обед</b>																
234 М/с сж	Суп Свекольник 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		
	Комлеты 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		
71/71 М	Пюре картофельное с поджаренной из свежего огурца 150/30	180	3,76	5,58	30,00	183,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20		
17	Компот из сухофруктов	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	23,41	9,90	2,03		
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	136,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30		
ГП	Хлеб ржаной	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		
	<b>Итого</b>	855	31,11	18,04	185,03	833,06	0,59	41,54	5,51	0,08	312,19	666,01	179,62	9,59		
<b>Полдник</b>																
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	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52		
	Кисломолочный продукт	100														
	<b>Итого</b>	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		
	<b>Итого за день</b>	1760	55,51	41,61	277,14	1442,06	0,83	67,73	6,88	0,14	657,58	1174,64	257,33	21,31		
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20		
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		120,67	88,53	149,81	102,27	114,72	188,14	114,67	32,14	99,63	118,65	171,55	295,97		

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	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
3	Бутерброд с сыром (батон йодированный) 40/10	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52		
9	Каша вязкая молочная Геркулесовая с маслом 200/10	210	7,14	9,33	29,25	229,00	0,17	1,56	0,52	0,06	159,86	209,07	56,22	1,22		
2	Какао 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	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		
ГП	Фрукт (яблоко)	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52		
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>17,19</b>	<b>18,35</b>	<b>118,84</b>	<b>656,40</b>	<b>0,39</b>	<b>35,90</b>	<b>1,17</b>	<b>0,11</b>	<b>437,30</b>	<b>456,29</b>	<b>126,72</b>	<b>10,02</b>		
<b>Обед</b>																
98М/С	Нарезка из свежих овощей	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		
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 К	Гуляши из мяса птицы, 50/50	100	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12		
41	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,09	5,53	30,84	215,50	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,03	31,17	0,82		
25	Напиток из апельсина	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	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		
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>27,16</b>	<b>27,22</b>	<b>118,37</b>	<b>839,02</b>	<b>0,44</b>	<b>17,78</b>	<b>4,14</b>	<b>2,77</b>	<b>103,18</b>	<b>448,05</b>	<b>151,02</b>	<b>10,58</b>		
<b>Полдник</b>																
30	Чай с сахаром и лимоном	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 с сахаром	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		
	Фрукт	100														
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,13</b>	<b>9,62</b>	<b>38,58</b>	<b>274,00</b>	<b>0,16</b>	<b>8,00</b>	<b>1,37</b>	<b>0,25</b>	<b>259,90</b>	<b>207,28</b>	<b>40,30</b>	<b>2,29</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1905</b>	<b>52,48</b>	<b>55,19</b>	<b>275,79</b>	<b>1769,42</b>	<b>8,22</b>	<b>61,68</b>	<b>6,68</b>	<b>3,13</b>	<b>800,38</b>	<b>1111,62</b>	<b>318,04</b>	<b>22,89</b>		
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>		
			<b>114,09</b>	<b>117,43</b>	<b>149,08</b>	<b>125,49</b>	<b>1141,67</b>	<b>171,33</b>	<b>111,33</b>	<b>745,24</b>	<b>121,27</b>	<b>112,28</b>	<b>212,03</b>	<b>317,92</b>		

возрастная категория 12 лет и старше

День 8

№ 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						
<b>Завтрак</b>																				
47	Курица (голень) в соусе с томатом 100/30	130	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	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20						
57	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49						
ГП	Хлеб 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						
	<b>Итого</b>	550	19,46	12,81	64,07	448,26	0,21	23,74	1,05	0,03	122,86	363,04	76,29	3,73						
<b>Обед</b>																				
5,00	Салат из свежей капусты с морковью	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						
43	Суп картофельный гороховый с мясом птицы 240/10	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						
66/331	Комплект «Домаинья»	100	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66						
106	Слоеный гарнир (рис отварной и овощи тушеные)	180	4,33	5,61	24,38	166,83	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,03	31,17	0,82						
17	Сок	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	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						
	<b>Итого</b>	955	35,48	21,88	156,35	949,56	0,71	13,37	3,60	87,28	123,52	624,68	283,06	15,78						
<b>Полдник</b>																				
25	Чай с сахаром	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	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52						
	Кисломолочный продукт	100																		
	<b>Итого</b>	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						
	<b>Итого за день</b>	1855	57,86	36,81	271,78	1561,82	0,99	57,11	5,17	87,31	285,98	1019,38	381,75	25,83						
	<b>Суточная потребность (60%)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20						
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		125,78	78,32	146,91	110,77	137,92	158,64	86,17	20788,10	43,33	102,97	254,50	358,75						

возрастная категория 12 лет и старше

День 9

№ 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						
<b>Завтрак</b>																				
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84						
3	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12						
103	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12						
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46						
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58						
	<b>Итого</b>	560	17,43	19,79	35,24	393,00	0,15	3,51	3,59	0,07	363,56	405,36	57,39	2,12						
<b>Обед</b>																				
67	Салат Винегрет овощной	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						
28	Рассольник по-Ленинградски со сметаной 240/10	250	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02						
294М/3	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 70/30	100	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17						
71	Капуста тушеная	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 облепихи	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	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						
	<b>Итого</b>	955	29,03	22,09	130,42	837,66	0,60	33,03	2,42	3,90	167,86	510,41	168,20	8,89						
<b>Полдник</b>																				
8	Чай с молоком	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	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						
	Кисломолочный продукт	100																		
	<b>Итого</b>	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						
	<b>Итого за день</b>	1865	58,70	55,67	206,25	1570,86	2,24	37,60	6,26	4,02	1016,22	1296,57	284,59	11,78						
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		46,00	47,00	183,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20						
			127,61	118,45	111,49	111,41	310,97	104,44	104,33	955,95	153,97	130,97	189,73	163,61						



**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 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
<b>Итого за 10 дней</b>	559,31	449,23	2418,02	15585,94	43,42	550,88	105,12	273,10	5877,33	10631,53	2717,81	186,02
<b>Итого за 1 день</b>	55,93	44,92	241,80	1558,59	4,34	55,09	10,51	27,31	587,73	1063,15	271,78	18,60
<b>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</b>	1,00	0,80	4,32						1,00	1,81		
<b>Суточная потребность (60 %)</b>	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	121,59	95,58	130,70	110,54	603,09	153,02	175,20	6502,26	89,05	107,39	181,19	258,36