

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

сезон осенний														
возрастная категория 7-11 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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 пшеничная	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	180	0,14	0,03	16,15	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
	<b>Итого</b>	<b>513,00</b>	<b>15,47</b>	<b>12,08</b>	<b>92,40</b>	<b>576,73</b>	<b>0,34</b>	<b>2,49</b>	<b>1,08</b>	<b>1,06</b>	<b>379,95</b>	<b>452,10</b>	<b>116,31</b>	<b>13,91</b>
<b>Обед</b>														
53	Салат из свежих овощей	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
60	Суп картофельный с рисом и 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
245 М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	21,40	16,50	1,16	242,00	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
54-10г-2020	Картофель отварной на молоке	150	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	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	55	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>765,00</b>	<b>41,60</b>	<b>30,09</b>	<b>91,07</b>	<b>833,00</b>	<b>0,74</b>	<b>58,96</b>	<b>4,22</b>	<b>10,18</b>	<b>150,43</b>	<b>820,18</b>	<b>144,93</b>	<b>16,98</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7,38</b>	<b>8,09</b>	<b>38,76</b>	<b>258,70</b>	<b>0,11</b>	<b>8,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,24</b>	<b>254,50</b>	<b>195,28</b>	<b>37,00</b>	<b>1,90</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,45</b>	<b>50,26</b>	<b>222,23</b>	<b>1668,43</b>	<b>1,19</b>	<b>69,45</b>	<b>6,34</b>	<b>11,48</b>	<b>784,88</b>	<b>1467,56</b>	<b>298,24</b>	<b>32,79</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>140,11</b>	<b>106,94</b>	<b>120,12</b>	<b>118,33</b>	<b>165,00</b>	<b>192,92</b>	<b>105,67</b>	<b>2732,14</b>	<b>118,92</b>	<b>148,24</b>	<b>198,83</b>	<b>455,42</b>

**возрастная категория 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из свежих овощей(огурцы)	40	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром	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 джемом или 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
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	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	<b>Итого</b>	<b>502,00</b>	<b>19,35</b>	<b>12,20</b>	<b>100,70</b>	<b>591,77</b>	<b>0,28</b>	<b>3,77</b>	<b>2,22</b>	<b>0,12</b>	<b>296,93</b>	<b>381,17</b>	<b>82,74</b>	<b>4,27</b>
<b>Обед</b>														
94К/сс ж	Салат "Мозайка"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	1,47	15,00	12,72	41,00	15,07	0,57
46	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	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
281М/3	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30													
30М/сс ж		100	9,72	10,65	7,81	166,44	0,07	1,84	22,00	0,42	20,14	103,68	16,53	1,57
89	Рис отварной	150	2,59	7,67	18,05	166,00	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	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	55	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	2,45	0,50	22,40	100,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого</b>	<b>775,00</b>	<b>23,57</b>	<b>27,51</b>	<b>105,45</b>	<b>791,00</b>	<b>0,39</b>	<b>30,51</b>	<b>25,16</b>	<b>16,52</b>	<b>135,27</b>	<b>451,46</b>	<b>142,30</b>	<b>8,07</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	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
	<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>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,84</b>	<b>41,83</b>	<b>257,51</b>	<b>1546,77</b>	<b>0,74</b>	<b>54,28</b>	<b>27,90</b>	<b>16,64</b>	<b>471,80</b>	<b>864,29</b>	<b>247,44</b>	<b>18,66</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>99,65</b>	<b>89,00</b>	<b>139,19</b>	<b>109,70</b>	<b>102,22</b>	<b>150,78</b>	<b>465,00</b>	<b>3961,90</b>	<b>71,48</b>	<b>87,30</b>	<b>164,96</b>	<b>259,17</b>

**возрастная категория 7-11 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>														
3	Бутерброд с сыром	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
1	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	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	187	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
ГП	Хлеб ржаной	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
	<b>Итого</b>	<b>590,00</b>	<b>11,35</b>	<b>12,62</b>	<b>76,66</b>	<b>482,23</b>	<b>0,21</b>	<b>11,06</b>	<b>1,07</b>	<b>0,30</b>	<b>311,40</b>	<b>365,40</b>	<b>70,11</b>	<b>4,26</b>
<b>Обед</b>														
11	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	5,69	5,44	81,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	220	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
51	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) 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	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
86	Напиток витаминный	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	55	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>795</b>	<b>42,68</b>	<b>27,28</b>	<b>107,94</b>	<b>851,46</b>	<b>0,63</b>	<b>43,40</b>	<b>5,39</b>	<b>0,08</b>	<b>208,44</b>	<b>706,64</b>	<b>205,89</b>	<b>10,83</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>12,18</b>	<b>16,37</b>	<b>49,56</b>	<b>410,00</b>	<b>0,19</b>	<b>1,30</b>	<b>0,93</b>	<b>0,11</b>	<b>279,72</b>	<b>250,18</b>	<b>38,06</b>	<b>0,73</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		66,21	56,27	234,16	1743,69	1,03	55,76	7,39	0,49	799,56	1322,22	314,06	15,82
	<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>		143,93	119,72	126,57	123,67	143,19	154,89	123,17	115,48	121,15	133,56	209,37	219,72

**возрастная категория 7-11 лет**

**День 4**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из свежих овощей(помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
409М/с	Суфле из кур с рисом	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
б/н/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	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
	<b>Итого</b>	<b>520,00</b>	<b>14,45</b>	<b>3,80</b>	<b>26,69</b>	<b>205,28</b>	<b>0,16</b>	<b>53,69</b>	<b>66,52</b>	<b>0,45</b>	<b>28,23</b>	<b>164,55</b>	<b>35,25</b>	<b>2,64</b>
<b>Обед</b>														
40	Салат из моркови с яблоком	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 200/5	205	1,33	3,19	7,54	75,44	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
12/331	Тефтели с соусом сметанно-томатным 80/30	110	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
11	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	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>810</b>	<b>24,74</b>	<b>24,04</b>	<b>112,37</b>	<b>755,73</b>	<b>0,40</b>	<b>15,14</b>	<b>17,23</b>	<b>3,58</b>	<b>102,55</b>	<b>391,25</b>	<b>115,92</b>	<b>9,20</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>3,18</b>	<b>1,69</b>	<b>58,36</b>	<b>264,70</b>	<b>0,08</b>	<b>7,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>15,28</b>	<b>9,00</b>	<b>1,88</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,37</b>	<b>29,53</b>	<b>197,42</b>	<b>1225,71</b>	<b>0,64</b>	<b>75,83</b>	<b>84,79</b>	<b>4,23</b>	<b>146,28</b>	<b>571,08</b>	<b>160,17</b>	<b>13,72</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>92,11</b>	<b>62,83</b>	<b>106,72</b>	<b>86,93</b>	<b>89,17</b>	<b>210,64</b>	<b>1413,17</b>	<b>1007,14</b>	<b>22,16</b>	<b>57,68</b>	<b>106,78</b>	<b>190,56</b>

**возрастная категория 7-11 лет**

**День 5**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка творожная с повидлом 170/40	210	22,69	19,83	58,40	507,54	0,11	2,51	83,68	3,27	302,54	345,02	53,61	1,25
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Хлеб ржаной	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>27,69</b>	<b>22,36</b>	<b>124,19</b>	<b>762,74</b>	<b>0,25</b>	<b>18,51</b>	<b>84,58</b>	<b>3,27</b>	<b>342,94</b>	<b>443,70</b>	<b>90,71</b>	<b>6,91</b>
<b>Обед</b>														
67М/сс ж	Винегрет овощной	60	1,26	6,82	6,68	94,12	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83
28	Рассольник ленинградский 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
267К/с сж/380 /К/ссж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 60/30	90	12,01	11,29	13,64	205,07	0,27	16,27	3993,00	2,14	37,33	199,95	16,83	3,86
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
86	Напиток витаминизированный	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	55	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>770</b>	<b>33,60</b>	<b>31,15</b>	<b>157,31</b>	<b>1043,59</b>	<b>0,72</b>	<b>37,21</b>	<b>3995,22</b>	<b>5,23</b>	<b>225,86</b>	<b>770,54</b>	<b>297,01</b>	<b>17,20</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>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,29</b>	<b>53,51</b>	<b>281,50</b>	<b>1806,33</b>	<b>0,97</b>	<b>55,72</b>	<b>4079,80</b>	<b>8,50</b>	<b>568,80</b>	<b>1214,24</b>	<b>387,72</b>	<b>24,11</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>133,24</b>	<b>113,85</b>	<b>152,16</b>	<b>128,11</b>	<b>134,44</b>	<b>154,78</b>	<b>#####</b>	<b>2023,81</b>	<b>86,18</b>	<b>122,65</b>	<b>258,48</b>	<b>334,86</b>

**возрастная категория 7-11 лет**

**День 6**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с сыром	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
85	Каша жидкая молочная Рябчик	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	180	0,14	0,03	16,15	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
	<b>Итого</b>	<b>513</b>	<b>12,27</b>	<b>12,02</b>	<b>76,36</b>	<b>493,53</b>	<b>0,24</b>	<b>2,49</b>	<b>0,16</b>	<b>1,06</b>	<b>366,75</b>	<b>358,50</b>	<b>89,91</b>	<b>12,15</b>
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов	60	2,65	8,69	8,73	124,55	0,02	7,95	3,31	0,00	80,09	68,16	24,75	1,56
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 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
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	9,47	8,85	12,21	167,00	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
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
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	55	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>24,66</b>	<b>28,42</b>	<b>113,37</b>	<b>802,01</b>	<b>0,51</b>	<b>52,55</b>	<b>17,70</b>	<b>3,59</b>	<b>238,18</b>	<b>531,39</b>	<b>164,98</b>	<b>10,57</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	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
	<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>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,85</b>	<b>42,56</b>	<b>241,09</b>	<b>1459,54</b>	<b>0,82</b>	<b>75,04</b>	<b>18,38</b>	<b>4,65</b>	<b>644,53</b>	<b>921,55</b>	<b>277,29</b>	<b>29,04</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>86,63</b>	<b>90,55</b>	<b>130,32</b>	<b>103,51</b>	<b>114,03</b>	<b>208,44</b>	<b>306,33</b>	<b>1105,95</b>	<b>97,66</b>	<b>93,09</b>	<b>184,86</b>	<b>403,33</b>

**возрастная категория 7-11 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71М	Поджаренная из овощей свежих (помидоры)	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
34	Плов из отварной курицы	200	15,69	16,25	34,02	343,00	0,04	1,65	2,61	0,01	7,59	126,07	30,05	1,61
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
	<b>Итого</b>	500	24,42	22,93	77,84	613,80	0,21	8,99	3,20	0,20	241,28	383,27	88,25	4,07
<b>Обед</b>														
9	Салат из моркови с 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
98М/С Д	Суп крестьянский с крупой, на курином бульоне	200	4,88	4,50	10,86	96,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
246	Гуляши из отварной говядины, 45/45	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	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	55	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>	785	30,42	18,40	117,91	756,27	0,48	13,44	46,68	3,82	156,73	428,46	116,54	8,39
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		62,97	50,95	234,33	1644,07	8,22	30,43	51,25	4,27	657,91	1019,01	245,09	14,75
	<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>		136,89	108,40	126,67	116,60	1141,67	84,53	854,17	1016,67	99,68	102,93	163,39	204,86

**возрастная категория 7-11 лет**

**День 8**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
75	Рыба, запеченная в омлете	130	20,67	10,14	4,16	191,10	0,12	0,65	5,33	0,08	52,00	263,90	32,50	1,30
89	Рис отварной	150	2,59	7,67	18,05	166,00	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
30	Чай с сахаром и лимоном	187	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
	<b>Итого</b>	547	26,60	18,46	57,55	520,90	0,24	10,02	6,18	0,22	75,44	403,20	80,57	4,22
<b>Обед</b>														
53	Салат из свежих овощей	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
12	Печень говяжья по-строгановски 45/45	90	21,40	16,50	1,16	242,00	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	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	55	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	45,72	31,29	133,83	980,00	0,83	36,69	4,73	10,16	149,31	926,22	297,95	22,98
<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	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
	<b>Итого</b>	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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		75,24	51,87	242,74	1664,90	1,14	66,71	11,43	10,38	264,35	1361,08	400,92	33,52
	<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>		163,57	110,36	131,21	118,08	158,06	185,31	190,50	2471,43	40,05	137,48	267,28	465,56



**возрастная категория 7-11 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
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из свежих овощей(помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
12/331 М/СД	Тефтели паровые с соусом сметано-томатным 80/30	110	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
11	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	2,34	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
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
	<b>Итого</b>	540	24,05	21,03	90,44	647,17	0,31	6,15	16,18	0,90	258,19	403,08	83,79	4,08
<b>Обед</b>														
52	Салат из отварной свеклы	60	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
99М/С Д	Суп из овощей со сметаной	200	4,88	4,50	10,86	96,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
294М/3 30М/сс	Биточки из курицы с соусом сметанным, 60/30	90	10,24	10,64	11,86	185,07	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23
89	Рис отварной	150	2,59	7,67	18,05	166,00	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
35	Компот из свежих фруктов (груш)	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	55	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	25,99	28,35	105,25	796,35	0,44	23,07	44,03	2,46	128,99	448,46	147,89	7,93
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		62,28	63,17	236,28	1783,72	2,24	30,28	60,46	3,41	871,98	1232,34	290,68	12,78
	<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>		135,39	134,40	127,72	126,50	310,42	84,11	1007,67	811,90	132,12	124,48	193,79	177,50

**возрастная категория 7-11 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4	Бутерброд с отварными мясными продуктами	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
21	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,85	7,47	20,33	174,67	0,09	1,21	0,23	0,05	227,53	182,65	28,69	0,36
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	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
	<b>Итого</b>	503	11,63	11,53	55,15	376,67	0,18	1,31	0,81	0,08	347,33	368,67	56,34	2,62
<b>Обед</b>														
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 200/10	210	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
246	Гуляш из отварной говядины, 45/45	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
62	Рагу овощное	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
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	55	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>	795	29,42	16,07	121,67	777,37	0,58	38,68	26,83	0,52	194,78	524,67	153,19	9,20
<b>Полдник</b>														
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
	<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>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		44,37	29,52	237,18	1374,24	0,81	55,99	27,96	0,60	568,71	911,00	223,93	15,44
	<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>		96,46	62,81	128,21	97,46	112,64	155,53	466,00	141,67	86,17	92,02	149,29	214,44

**возрастная категория 7-11 лет**

**День 11**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с сыром	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
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная	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	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	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	5,76	5,76	31,36	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
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
	<b>Итого</b>	<b>513</b>	<b>16,79</b>	<b>18,10</b>	<b>101,01</b>	<b>545,53</b>	<b>0,31</b>	<b>2,49</b>	<b>0,74</b>	<b>1,06</b>	<b>375,00</b>	<b>417,00</b>	<b>106,41</b>	<b>13,25</b>
<b>Обед</b>														
84	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,26	6,82	6,68	94,12	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,57	3,26	6,67	69,70	0,04	15,29	0,16	0,00	32,32	42,28	18,56	0,66
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 70/30	100	9,47	8,85	12,21	167,00	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	150	2,51	3,72	20,00	82,34	0,11	14,46	0,11	0,02	31,14	70,01	22,33	0,80
17	Компот из сухофруктов	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	55	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>21,45</b>	<b>23,84</b>	<b>101,97</b>	<b>680,84</b>	<b>0,48</b>	<b>43,31</b>	<b>14,10</b>	<b>7,73</b>	<b>186,57</b>	<b>471,21</b>	<b>157,84</b>	<b>7,17</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	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
	<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>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,16</b>	<b>44,06</b>	<b>254,34</b>	<b>1390,37</b>	<b>0,86</b>	<b>65,80</b>	<b>15,36</b>	<b>8,79</b>	<b>601,17</b>	<b>919,87</b>	<b>286,65</b>	<b>26,74</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>89,48</b>	<b>93,73</b>	<b>137,48</b>	<b>98,61</b>	<b>119,26</b>	<b>182,79</b>	<b>256,01</b>	<b>2091,67</b>	<b>91,09</b>	<b>92,92</b>	<b>191,10</b>	<b>371,45</b>

**возрастная категория 7-11 лет**

**День 12**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из свежих овощей(помидоры)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/3 3 М1	Котлеты ,биточки особые (свино-говяжьи)с соусом томатно/сметанным 70/30	100	11,92	13,36	12,60	218,83	0,17	1,38	7,50	1,62	17,10	128,29	22,31	1,94
302М/с сж	Рис отварной	150	2,95	4,38	24,03	167,20	0,05	0,00	14,93	0,27	6,09	87,64	28,84	0,59
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
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	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>24,72</b>	<b>24,08</b>	<b>86,63</b>	<b>685,43</b>	<b>0,42</b>	<b>5,12</b>	<b>23,36</b>	<b>1,96</b>	<b>262,43</b>	<b>509,03</b>	<b>118,05</b>	<b>5,57</b>
<b>Обед</b>														
61	Салат из свежей капусты	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
98М/С Д	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	205	4,88	4,50	10,86	96,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
311К/с сж	Гуляш из мяса птицы, 45/45	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
86	Напиток витаминизированный	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	55	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	2,45	0,50	22,40	100,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>31,40</b>	<b>18,60</b>	<b>126,87</b>	<b>796,27</b>	<b>0,50</b>	<b>13,44</b>	<b>46,68</b>	<b>3,82</b>	<b>160,33</b>	<b>446,86</b>	<b>120,54</b>	<b>8,97</b>
<b>Полдник</b>														
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Ватрушка с творогом	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>11,68</b>	<b>6,01</b>	<b>45,58</b>	<b>297,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,39</b>	<b>0,77</b>	<b>0,04</b>	<b>82,17</b>	<b>124,36</b>	<b>16,68</b>	<b>1,05</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		56,12	42,68	213,51	1481,70	0,91	18,56	70,04	5,78	422,76	955,89	238,59	14,54
	<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>		122,00	90,81	115,41	105,09	126,81	51,56	1167,33	1376,19	64,05	96,55	159,06	201,94

**возрастная категория 7-11 лет**

**День 13**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
19	Каши жидкая молочная манная	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	187	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
ГП	Хлеб ржаной	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
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>11,97</b>	<b>9,41</b>	<b>96,53</b>	<b>528,23</b>	<b>0,24</b>	<b>10,97</b>	<b>1,42</b>	<b>0,29</b>	<b>213,36</b>	<b>281,34</b>	<b>70,08</b>	<b>4,55</b>
<b>Обед</b>														
32	Салат Летний	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 200/5	205	1,33	3,19	7,54	75,44	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
245 М	Бефстроганов из отварной говядины 45/45	90	21,40	16,50	1,16	242,00	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
24	Каши гречневая рассыпчатая	150	7,61	5,20	34,37	213,33	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
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	55	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>770</b>	<b>38,35</b>	<b>31,37</b>	<b>100,91</b>	<b>832,09</b>	<b>0,69</b>	<b>33,79</b>	<b>3,46</b>	<b>12,91</b>	<b>140,10</b>	<b>895,10</b>	<b>292,74</b>	<b>21,87</b>
<b>Полдник</b>														
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7,38</b>	<b>8,09</b>	<b>38,76</b>	<b>258,70</b>	<b>0,11</b>	<b>8,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,24</b>	<b>254,50</b>	<b>195,28</b>	<b>37,00</b>	<b>1,90</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,32</b>	<b>40,78</b>	<b>197,44</b>	<b>1360,32</b>	<b>0,93</b>	<b>44,76</b>	<b>4,88</b>	<b>13,20</b>	<b>353,46</b>	<b>1176,44</b>	<b>362,82</b>	<b>26,42</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>109,38</b>	<b>86,77</b>	<b>106,72</b>	<b>96,48</b>	<b>128,89</b>	<b>124,33</b>	<b>81,33</b>	<b>3142,86</b>	<b>53,55</b>	<b>118,83</b>	<b>241,88</b>	<b>366,94</b>

**возрастная категория 7-11 лет**

**День 14**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
17	Омлет с зеленым горошком	200	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06
б/н/сс ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
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
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
	<b>Итого</b>	523	21,91	21,59	38,43	443,29	0,20	52,64	42,18	0,27	293,37	499,92	57,46	5,56
<b>Обед</b>														
52	Салат из отварной свеклы	60	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
28	Рассольник ленинградский 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 ж	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 60/30	90	10,24	10,64	11,86	185,07	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23
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
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
ГП	Хлеб пшеничный	55	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>	770	24,55	25,81	135,36	876,33	0,57	42,30	44,06	1,40	213,60	497,71	149,51	9,91
<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 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
	<b>Итого</b>	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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		46,46	47,40	173,79	1319,62	0,77	94,94	86,24	1,67	506,97	997,63	206,97	15,47
	<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>		101,00	100,85	93,94	93,59	106,67	263,72	1437,33	396,43	76,81	100,77	137,98	214,86

**возрастная категория 7-11 лет**

**День 15**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
224М/с сж/326 М	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным, 170/40	210	22,69	19,83	58,40	507,54	0,11	2,51	83,68	3,27	302,54	345,02	53,61	1,25
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Хлеб ржаной	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
	<b>Итого</b>	500	27,69	22,36	124,19	762,74	0,25	18,51	84,58	3,27	342,94	443,70	90,71	6,91
<b>Обед</b>														
49/М/С Д	Салат Витаминный	60	1,26	6,82	6,68	94,12	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
12/331 М/СД	Тефтели паровые с соусом сметано-томатным 80/30	110	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
86	Напиток витаминизированный	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	55	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	2,45	0,50	22,40	100,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого</b>	785	29,37	26,79	148,51	955,28	0,58	21,44	25,17	3,88	190,22	470,41	138,83	10,46
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		66,27	67,24	284,70	2050,71	1,18	27,86	49,46	5,95	732,37	1229,62	294,94	16,76
	<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>		144,07	143,07	153,89	145,44	164,31	77,39	824,33	1416,67	110,97	124,20	196,63	232,78

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 7-11 лет**

	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 12 дней</b>	825,20	711,62	3508,23	23520,12	22,44	821,41	4601,68	100,01	8395,53	16163,82	4235,51	310,56
<b>Итого за 1 дней</b>	82,52	71,16	350,82	2352,01	2,24	82,14	460,17	10,00	839,55	1616,38	423,55	31,06
<b>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</b>	1,00	0,86	4,25						1,00	1,93		
<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>	179,39	151,41	189,63	166,81	311,68	228,17	7669,47	2381,19	127,21	163,27	282,37	431,34