

Дети 6-11 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>														
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
65	Бутерброд с маслом сливочным, сыром 30/10/10	50	1,70	3,45	0,39	154,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
ГП	Яблоко, или груша, или банан, 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
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	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>9,71</b>	<b>12,6</b>	<b>76</b>	<b>581,53</b>	<b>0,276</b>	<b>20,54</b>	<b>0,49</b>	<b>1,055</b>	<b>390,75</b>	<b>358,86</b>	<b>100,91</b>	<b>15,12</b>
<b>Обед</b>														
82	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,89	5,15	3,68	65,00	0,05	1,92	2,46	0,00	43,50	107,90	84,40	8,44
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 200/20	220	5,41	5,24	12,40	134,64	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом 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
65	Картофель отварной	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	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>815</b>	<b>26,40</b>	<b>26,15</b>	<b>100,00</b>	<b>771,84</b>	<b>0,62</b>	<b>38,26</b>	<b>16,88</b>	<b>3,60</b>	<b>183,95</b>	<b>629,77</b>	<b>235,57</b>	<b>17,98</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>1385</b>	<b>36,11</b>	<b>38,75</b>	<b>176,00</b>	<b>1353,37</b>	<b>0,90</b>	<b>58,80</b>	<b>17,37</b>	<b>4,66</b>	<b>574,70</b>	<b>988,63</b>	<b>336,48</b>	<b>33,10</b>
	<b>Суточная потребность (65-70 %)</b>		<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,49</b>	<b>770,00</b>	<b>1155,00</b>	<b>175,00</b>	<b>8,40</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>67,00</b>	<b>70,08</b>	<b>75,05</b>	<b>82,27</b>	<b>106,55</b>	<b>140,00</b>	<b>248,14</b>	<b>950,00</b>	<b>74,64</b>	<b>85,60</b>	<b>192,27</b>	<b>394,05</b>

**Дети 6 — 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>														
66	Рагу овощное с птицей	250	9,33	7,30	39,57	261,78	0,13	11,52	3,83	0,00	81,56	221,57	47,58	3,04
3	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	1,70	4,29	0,39	144,00	0,00	0,10	0,06	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	7,19	7,88	32,02	226,20	0,09	3,04	0,01	0,06	284,75	227,63	43,81	0,78
ГП	Печенье или выпечка или собственного производства в ассортименте творожное	30	4,65	13,00	14,65	190,00	0,04	0,20	1,90	0,02	40,85	72,40	20,30	0,45
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>	<b>540</b>	<b>23,85</b>	<b>32,67</b>	<b>95,58</b>	<b>861,98</b>	<b>0,28</b>	<b>14,86</b>	<b>5,80</b>	<b>0,11</b>	<b>515,76</b>	<b>645,00</b>	<b>120,64</b>	<b>4,97</b>
<b>Обед</b>														
59	Икра свекольная	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	1,87	3,30	16,44	96,47	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
269М/3 3 М	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	29,90	128,29	22,31	1,94
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,24	7,58	18,87	150,00	0,05	3,16	0,61	0,00	14,75	50,72	24,69	0,90
17	Напиток из сухофруктов	200	0,94	0,00	39,89	169,00	0,01	0,86	0,17	0,01	95,86	33,03	12,87	2,64
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	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>25,47</b>	<b>29,72</b>	<b>130,16</b>	<b>890,30</b>	<b>,55</b>	<b>22,65</b>	<b>11,95</b>	<b>1,63</b>	<b>217,00</b>	<b>501,63</b>	<b>152,37</b>	<b>11,51</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>1340</b>	<b>49,32</b>	<b>62,39</b>	<b>225,74</b>	<b>1752,28</b>	<b>0,82</b>	<b>37,51</b>	<b>17,75</b>	<b>1,74</b>	<b>732,76</b>	<b>1146,63</b>	<b>273,01</b>	<b>16,48</b>
	<b>Суточная потребность (65-70 %)</b>		<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,49</b>	<b>770,00</b>	<b>1155,00</b>	<b>175,00</b>	<b>8,40</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>91,49</b>	<b>112,83</b>	<b>96,26</b>	<b>106,52</b>	<b>97,98</b>	<b>89,31</b>	<b>253,57</b>	<b>355,10</b>	<b>95,16</b>	<b>99,28</b>	<b>156,01</b>	<b>196,19</b>

<b>Дети 6-11 лет</b>														
<b>День 3</b>														
№ 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>														
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
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	0,05	4,29	0,07	134,00	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, 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
20	Чай с молоком	200	4,86	5,44	28,74	182,00	0,06	2,26	0,00	0,05	206,63	157,45	26,52	0,70
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>	<b>560</b>	<b>23,45</b>	<b>28,04</b>	<b>58,28</b>	<b>673,20</b>	<b>0,23</b>	<b>19,35</b>	<b>1,13</b>	<b>0,10</b>	<b>404,91</b>	<b>502,36</b>	<b>71,08</b>	<b>7,86</b>
<b>Обед</b>														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	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
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
294/мсд	Котлеты или биточки куриные с соусом сметано-томатным 70/30	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
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
17	Напиток из свежих ягод(смородина)	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>800</b>	<b>23,47</b>	<b>27,14</b>	<b>106,74</b>	<b>764,90</b>	<b>0,47</b>	<b>38,50</b>	<b>23,90</b>	<b>0,45</b>	<b>157,28</b>	<b>451,84</b>	<b>136,95</b>	<b>10,51</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>1360</b>	<b>46,92</b>	<b>55,18</b>	<b>165,02</b>	<b>1438,10</b>	<b>0,70</b>	<b>57,85</b>	<b>25,03</b>	<b>0,55</b>	<b>562,19</b>	<b>954,20</b>	<b>208,03</b>	<b>18,37</b>
	<b>Суточная потребность (65-70 %)</b>		<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,49</b>	<b>770,00</b>	<b>1155,00</b>	<b>175,00</b>	<b>8,40</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>87,05</b>	<b>99,78</b>	<b>70,37</b>	<b>87,42</b>	<b>83,10</b>	<b>137,74</b>	<b>357,57</b>	<b>112,24</b>	<b>73,01</b>	<b>82,61</b>	<b>118,87</b>	<b>218,69</b>

<b>Дети 6-11 лет</b>														
<b>День 4</b>														
№ 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 маслом сливочным и сыром 30/10/10	50	0,05	4,29	0,07	154,00	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
71м	Поджаренная из свежего огурца	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,04	1,40	0,09	0,00	3,40	36,83	2,80	0,10
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,20	4,36	2,06	96,00	0,07	1,16	1,74	0,02	39,70	148,89	37,27	0,80
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
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>17,2</b>	<b>14,38</b>	<b>57,65</b>	<b>568,2</b>	<b>0,146</b>	<b>4,61</b>	<b>2,09</b>	<b>0,06</b>	<b>54,47</b>	<b>272,63</b>	<b>66,04</b>	<b>2,49</b>
<b>Обед</b>														
59/72	Икра морковная или маринад	60	5,63	9,70	1,10	137,00	0,05	1,92	2,46	0,00	43,50	107,90	84,40	8,44
40	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
12	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
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,03	4,62	9,08	98,00	0,03	25,40	1,78	0,00	82,53	58,64	29,86	1,14
17	Напиток из свежих ягод(облепиха)	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>785</b>	<b>27,80</b>	<b>29,92</b>	<b>96,67</b>	<b>777,20</b>	<b>0,42</b>	<b>41,98</b>	<b>9,55</b>	<b>0,00</b>	<b>191,95</b>	<b>498,92</b>	<b>206,89</b>	<b>17,50</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>1325</b>	<b>45,00</b>	<b>44,30</b>	<b>154,32</b>	<b>1345,40</b>	<b>0,57</b>	<b>46,59</b>	<b>11,64</b>	<b>0,06</b>	<b>246,42</b>	<b>771,55</b>	<b>272,93</b>	<b>19,99</b>
	<b>Суточная потребность (65-70 %)</b>		<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,49</b>	<b>770,00</b>	<b>1155,00</b>	<b>175,00</b>	<b>8,40</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>83,49</b>	<b>80,11</b>	<b>65,81</b>	<b>81,79</b>	<b>67,26</b>	<b>110,93</b>	<b>166,29</b>	<b>12,24</b>	<b>32,00</b>	<b>66,80</b>	<b>155,96</b>	<b>237,98</b>

Дети 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		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 из творога с молоком сгущенным 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
ГП	Яблоко, или груша, или банан, 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	570	27,23	19,11	84,32	638,20	0,22	16,45	1,49	0,11	306,21	419,00	73,06	6,58
<b>Обед</b>														
84	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
5	Суп картофельный с бобовыми	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
29	Бефстроганов из филе кур 45/45	90	14,89	12,94	27,89	287,99	0,23	29,55	14,80	0,58	34,84	212,03	50,84	3,26
11	Макароны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69
35	Компот из свежих 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	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
	Итого	835	34,43	19,89	155,75	944,36	0,68	44,51	16,94	0,59	186,59	558,58	170,62	11,72
			<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>	1405	61,66	39,00	240,07	1582,56	0,90	60,96	18,43	0,70	492,80	977,58	243,68	18,30
	<b>Суточная потребность (65-70 %)</b>		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		114,40	70,52	102,38	96,20	106,90	145,14	263,29	142,86	64,00	84,64	139,25	217,86

Дети 6-11 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>														
54	Каша жидкая 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
38	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,24	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	1,70	3,45	0,39	134,00	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
2	Какао (или 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	Вафли	30	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	530	20,18	23,23	84,76	731,53	0,24	20,35	0,73	0,25	553,64	570,96	97,41	6,25
<b>Обед</b>														
82	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,71	5,09	2,99	60,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88
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
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	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>	750	22,20	27,45	80,58	655,20	0,34	31,51	5,46	0,00	203,71	607,64	141,53	10,12
			<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>	1280	49,03	64,06	189,47	1386,73	0,69	52,06	8,67	0,27	806,45	1309,50	275,74	17,92
	<b>Суточная потребность (65-70 %)</b>		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		90,96	115,84	80,80	84,30	82,14	123,95	123,86	55,10	104,73	113,38	157,57	213,33

Дети 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
288М/с сж/331 М	Куры отварные с соусом сметанным с томатом, 60/30	90	16,72	17,91	2,58	238,96	0,10	3,72	83,70	0,39	23,19	149,44	19,46	1,53
24	Каши 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
3	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	0,05	4,29	0,07	144,00	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
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	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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>31,51</b>	<b>33,17</b>	<b>101,48</b>	<b>933,06</b>	<b>0,28</b>	<b>3,72</b>	<b>85,44</b>	<b>0,45</b>	<b>73,91</b>	<b>474,33</b>	<b>212,85</b>	<b>9,37</b>
<b>Обед</b>														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	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
5	Суп гороховый с гренками 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
269М/3 3 М	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
71	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
86	Напиток лимонный	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>805</b>	<b>29,43</b>	<b>27,36</b>	<b>127,20</b>	<b>880,63</b>	<b>0,61</b>	<b>20,72</b>	<b>11,55</b>	<b>1,64</b>	<b>112,42</b>	<b>485,72</b>	<b>147,28</b>	<b>11,73</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>	<b>1335</b>	<b>62,20</b>	<b>59,81</b>	<b>232,15</b>	<b>1813,69</b>	<b>0,99</b>	<b>24,44</b>	<b>112,31</b>	<b>2,34</b>	<b>199,29</b>	<b>1044,70</b>	<b>386,30</b>	<b>22,27</b>
	<b>Суточная потребность (65-70 %)</b>		<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,49</b>	<b>770,00</b>	<b>1155,00</b>	<b>175,00</b>	<b>8,40</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>115,40</b>	<b>108,16</b>	<b>99,00</b>	<b>110,25</b>	<b>117,86</b>	<b>58,19</b>	<b>#####</b>	<b>477,55</b>	<b>25,88</b>	<b>90,45</b>	<b>220,74</b>	<b>265,12</b>

Дети 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		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	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
65	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/10	50	1,70	3,45	0,39	154,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
ГП	Яблоко, или груша, или банан, 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
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
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>9,33</b>	<b>11,59</b>	<b>52,55</b>	<b>470,87</b>	<b>0,15</b>	<b>19,36</b>	<b>0,56</b>	<b>0,08</b>	<b>363,08</b>	<b>310,53</b>	<b>50,84</b>	<b>4,49</b>
<b>Обед</b>														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	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 из говядины 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
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
65	Картофель отварной	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	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>815</b>	<b>27,75</b>	<b>27,41</b>	<b>103,45</b>	<b>806,20</b>	<b>0,59</b>	<b>41,34</b>	<b>14,52</b>	<b>3,60</b>	<b>163,45</b>	<b>545,87</b>	<b>165,17</b>	<b>10,14</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>1385</b>	<b>37,08</b>	<b>39,00</b>	<b>156,00</b>	<b>1277,07</b>	<b>0,74</b>	<b>60,70</b>	<b>15,08</b>	<b>3,68</b>	<b>526,53</b>	<b>856,40</b>	<b>216,01</b>	<b>14,63</b>
	<b>Суточная потребность (65-70 %)</b>		<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,49</b>	<b>770,00</b>	<b>1155,00</b>	<b>175,00</b>	<b>8,40</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>68,79</b>	<b>70,52</b>	<b>66,52</b>	<b>77,63</b>	<b>87,50</b>	<b>144,52</b>	<b>215,43</b>	<b>750,00</b>	<b>68,38</b>	<b>74,15</b>	<b>123,43</b>	<b>174,17</b>

Дети 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		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 из творога с молоком сгущенным 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
ГП	Яблоко, или груша, или банан, 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
б/н/с/сж	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	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>	530	26,32	18,95	73,76	595,29	0,203	66,5	42,34	0,3	305,14	401,45	69,91	6,14
<b>Обед</b>														
84	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	11,14	6,76	54,16	179,00	0,05	1,92	2,46	0,00	43,50	107,90	84,40	8,44
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
12	Тфтели с соусом сметано-томатным 60/30	80	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
16	Макаронные изделия отварные с овощами	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
17	Напиток из свежих ягод(смородина)	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>	780	32,85	31,09	168,06	933,40	0,41	15,20	8,11	0,01	188,21	504,71	200,77	16,31
			<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>	1310	58,58	53,69	226,21	1528,69	0,56	65,70	50,19	0,33	469,19	890,30	256,28	18,93
	<b>Суточная потребность (65-70 %)</b>		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		108,68	97,09	96,46	92,93	66,67	156,43	717,00	67,35	60,93	77,08	146,45	225,36

Дети 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
85	Каша молочная "Рябчик"	200	7,30	9,13	26,68	219,00	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
65	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/10	50	1,70	3,45	0,39	154,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
ГП	Яблоко, или груша, или банан, 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
2	Какао (или 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
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>16,15</b>	<b>19,48</b>	<b>76,33</b>	<b>662,2</b>	<b>0,302</b>	<b>40,13</b>	<b>0,49</b>	<b>0,105</b>	<b>399,95</b>	<b>421,18</b>	<b>90,54</b>	<b>6,02</b>
<b>Обед</b>														
94К/СД	Салат «Мозаика»	60	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
60	Суп картофельный с рыбными консервами	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
34	Плов с мясом птицы	150	8,77	7,61	30,15	226,00	0,03	3,65	1,12	0,00	4,26	87,35	24,19	1,01
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 или собственного производства в ассортименте творожное	30	4,65	13,00	14,65	190,00	0,04	0,20	1,90	0,02	40,85	72,40	20,30	0,45
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>775</b>	<b>27,38</b>	<b>24,90</b>	<b>124,57</b>	<b>809,20</b>	<b>0,49</b>	<b>19,72</b>	<b>4,76</b>	<b>0,02</b>	<b>125,77</b>	<b>455,87</b>	<b>143,38</b>	<b>10,00</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>1345</b>	<b>42,43</b>	<b>37,46</b>	<b>218,30</b>	<b>1471,40</b>	<b>0,85</b>	<b>59,65</b>	<b>4,71</b>	<b>0,13</b>	<b>497,86</b>	<b>879,95</b>	<b>232,82</b>	<b>16,91</b>
	<b>Суточная потребность (65-70 %)</b>		<b>53,90</b>	<b>55,30</b>	<b>234,50</b>	<b>1645,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,49</b>	<b>770,00</b>	<b>1155,00</b>	<b>175,00</b>	<b>8,40</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>78,72</b>	<b>67,74</b>	<b>93,09</b>	<b>89,45</b>	<b>101,19</b>	<b>142,02</b>	<b>67,29</b>	<b>26,53</b>	<b>64,66</b>	<b>76,19</b>	<b>133,04</b>	<b>201,31</b>

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет</i>												
	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Эн/ц (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>				<i>Минеральные в-ва (мг)</i>			
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>А</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>Итого за 10 дней</i>	488,33	493,65	1983,28	14949,29	7,70	524,26	281,18	14,45	5108,19	9819,44	2701,28	196,90
<i>Итого за 1 дней</i>	48,83	49,36	198,33	1494,93	0,77	52,43	28,12	1,45	510,82	981,94	270,13	19,69
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	1,01	4,06						1,00	1,92		
<i>Суточная потребность (65-70 %)</i>	53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	90,60	89,27	84,57	90,88	91,71	124,82	401,69	294,90	66,34	85,02	154,36	234,40

Примечание: ГП - готовый продукт.