

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

<b>сезон осенне-зимний</b>														
<b>возрастная категория 6-11 лет</b>														
<b>День 1</b>														
<b>№ ТК</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Эн/ц (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные в-ва (мг)</b>			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</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>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Завтрак</b>														
65	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
43	Каша молочная пшениная 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
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>14,17</b>	<b>16,56</b>	<b>60,62</b>	<b>518,53</b>	<b>0,30</b>	<b>5,54</b>	<b>0,17</b>	<b>1,10</b>	<b>605,15</b>	<b>521,20</b>	<b>114,51</b>	<b>11,72</b>
<b>Обед</b>														
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	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	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
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>23,18</b>	<b>28,86</b>	<b>83,48</b>	<b>684,00</b>	<b>7,85</b>	<b>31,56</b>	<b>4,58</b>	<b>0,05</b>	<b>161,55</b>	<b>430,66</b>	<b>125,72</b>	<b>10,05</b>
<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	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
	<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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>44,73</b>	<b>53,51</b>	<b>182,86</b>	<b>1461,23</b>	<b>8,26</b>	<b>45,10</b>	<b>5,79</b>	<b>1,39</b>	<b>1021,20</b>	<b>1147,14</b>	<b>277,23</b>	<b>23,67</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>97,24</b>	<b>113,85</b>	<b>98,84</b>	<b>103,63</b>	<b>1147,50</b>	<b>125,28</b>	<b>96,50</b>	<b>329,76</b>	<b>154,73</b>	<b>115,87</b>	<b>184,82</b>	<b>328,75</b>

**возрастная категория 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
27	Подгарнировка икра кабачковая (ГП)	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
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	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	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
	<b>Итого</b>	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 К/СД	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
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 м/сд	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
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	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>	770	30,53	27,55	133,42	931,52	19,527	79,67	4,24	2,79	182,81	456,52	135,2	8,62
<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
ГП	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
ГП	Йогурт питьевой	100	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
	<b>Итого</b>	320	8,06	7,88	58,56	270,20	0,12	21,27	0,52	0,04	255,60	202,66	47,60	6,51
			<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>	1620	56,48	50,47	283,52	1779,99	19,96	116,06	8,21	3,11	755,38	1031,69	271,92	20,91
	<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>		122,78	107,38	153,25	126,24	2772,08	322,39	136,83	740,48	114,45	104,21	181,28	290,42

**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 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
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>	<b>500</b>	<b>26,59</b>	<b>10,49</b>	<b>30,16</b>	<b>326,25</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>105,03</b>	<b>180,93</b>	<b>449,46</b>	<b>54,09</b>	<b>2,79</b>
<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	Пюре картофельное с поджаренной огуры свежие 130/20	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
25	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>	<b>725</b>	<b>41,18</b>	<b>21,59</b>	<b>102,50</b>	<b>770,46</b>	<b>0,61</b>	<b>38,40</b>	<b>5,29</b>	<b>0,08</b>	<b>185,44</b>	<b>682,64</b>	<b>191,89</b>	<b>10,23</b>
<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
ГП	Фрукт	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	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>	<b>330</b>	<b>12,46</b>	<b>16,65</b>	<b>56,42</b>	<b>442,90</b>	<b>0,24</b>	<b>8,30</b>	<b>1,25</b>	<b>0,31</b>	<b>290,92</b>	<b>250,46</b>	<b>44,36</b>	<b>2,27</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>1555</b>	<b>80,23</b>	<b>48,73</b>	<b>189,08</b>	<b>1539,61</b>	<b>1,00</b>	<b>46,86</b>	<b>6,54</b>	<b>105,42</b>	<b>657,29</b>	<b>1382,56</b>	<b>290,34</b>	<b>15,29</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>174,42</b>	<b>103,67</b>	<b>102,20</b>	<b>109,19</b>	<b>139,20</b>	<b>130,16</b>	<b>109,00</b>	<b>25098,81</b>	<b>99,59</b>	<b>139,65</b>	<b>193,56</b>	<b>212,38</b>

**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		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 йодированный) 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 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
о/н/с/с	Чай из шиповника	180	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 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
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>	515	11,10	12,38	68,04	444,42	0,16	52,06	41,59	0,29	300,73	364,87	64,06	2,83
<b>Обед</b>														
29	Салат из свежих овощей	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
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
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
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>	770	30,35	31,91	103,31	817,18	0,45	14,26	4,44	71,64	114,23	535,88	218,88	13,09
<b>Полдник</b>														
30	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
ГП	Кисломолочный продукт	100	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
ГП	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
	<b>Итого</b>	300	8,04	7,17	58,70	338,00	0,08	1,27	0,72	0,04	220,30	186,00	27,90	0,53
	<b>Итого за день</b>	1585	49,49	51,46	230,05	1599,60	0,69	67,59	46,75	71,97	635,26	1086,75	310,84	16,45
	<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>		107,59	109,49	124,35	113,45	95,56	187,75	779,17	17134,52	96,25	109,77	207,23	228,47

**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		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>	520	24,87	18,37	66,02	543,90	0,15	7,45	0,91	0,31	283,56	343,12	48,46	3,50
<b>Обед</b>														
	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
12/331/м/сд	Тефтели с соусом сметано-томатным 60/30	90	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
11/71.м	Макаронные изделия отварные с подгарнировкой из свежих помидоров 130/20	150	3,24	7,58	18,87	150,00	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69
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>	750	21,98	24,53	103,21	690,20	0,37	16,62	5,72	0,00	84,97	385,40	114,47	8,64
<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>	300	12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39
			<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>	1570	46,85	42,90	169,23	1234,10	0,52	24,07	6,63	0,31	368,53	728,52	162,93	12,14
	<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>		101,85	91,28	91,48	87,52	71,94	66,86	110,50	73,81	55,84	73,59	108,62	168,61

**возрастная категория 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>														
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 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
57	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	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>530</b>	<b>20,50</b>	<b>21,25</b>	<b>31,78</b>	<b>405,00</b>	<b>0,14</b>	<b>6,19</b>	<b>0,85</b>	<b>0,06</b>	<b>302,19</b>	<b>458,57</b>	<b>51,31</b>	<b>4,82</b>
<b>Обед</b>														
	Свекольник 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	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
7/71М	Пюре картофельное с поджаренной из свежего огурца 150/20	170	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
17	Компот из сухофруктов	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>29,02</b>	<b>18,66</b>	<b>171,32</b>	<b>771,46</b>	<b>0,51</b>	<b>41,54</b>	<b>5,07</b>	<b>0,08</b>	<b>303,79</b>	<b>609,35</b>	<b>164,42</b>	<b>8,42</b>
<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
ГП	Кисломолочный продукт	100	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
ГП	Печенье	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>Итого</b>	<b>300</b>	<b>8,06</b>	<b>7,88</b>	<b>58,56</b>	<b>270,20</b>	<b>0,12</b>	<b>21,27</b>	<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>255,60</b>	<b>202,66</b>	<b>47,60</b>	<b>6,51</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>1585</b>	<b>57,58</b>	<b>47,79</b>	<b>261,66</b>	<b>1446,66</b>	<b>0,77</b>	<b>69,00</b>	<b>6,44</b>	<b>0,18</b>	<b>861,58</b>	<b>1270,58</b>	<b>263,33</b>	<b>19,75</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>125,17</b>	<b>101,68</b>	<b>141,44</b>	<b>102,60</b>	<b>107,08</b>	<b>191,67</b>	<b>107,33</b>	<b>41,67</b>	<b>130,54</b>	<b>128,34</b>	<b>175,55</b>	<b>274,31</b>

**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	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	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>	560	16,21	18,15	109,87	616,40	0,36	35,90	1,17	0,11	433,70	437,89	122,72	9,44
<b>Обед</b>														
	Нарезка из свежих овощей (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
98М/С Д	Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне	200	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
311 К	Гуляш из мяса птицы, 45/45	90	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12
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>	760,00	25,07	27,84	104,66	777,42	0,36	17,78	3,70	2,77	94,78	391,39	135,82	9,41
<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
ГП	Булочка с сахаром	50	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59
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>	330	19,43	15,32	61,30	473,10	0,21	1,39	1,82	0,09	327,92	327,24	48,48	1,34
			<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>	1650	60,71	61,31	275,83	1866,92	8,22	55,07	6,69	2,97	856,40	1156,52	307,02	20,19
	<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>		131,98	130,45	149,10	132,41	1141,67	152,97	111,50	707,14	129,76	116,82	204,68	280,42

**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		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 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	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
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>	<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	Котлета «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>780,00</b>	<b>34,53</b>	<b>27,65</b>	<b>146,18</b>	<b>949,08</b>	<b>0,67</b>	<b>16,13</b>	<b>3,16</b>	<b>90,03</b>	<b>126,34</b>	<b>595,05</b>	<b>284,06</b>	<b>14,97</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
ГП	Кисломолочный продукт	100	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>8,06</b>	<b>7,88</b>	<b>58,56</b>	<b>270,20</b>	<b>0,12</b>	<b>21,27</b>	<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>255,60</b>	<b>202,66</b>	<b>47,60</b>	<b>6,51</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>63,07</b>	<b>48,52</b>	<b>269,32</b>	<b>1679,54</b>	<b>1,05</b>	<b>61,14</b>	<b>5,31</b>	<b>90,10</b>	<b>509,45</b>	<b>1200,85</b>	<b>420,45</b>	<b>25,73</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>137,11</b>	<b>103,23</b>	<b>145,58</b>	<b>119,12</b>	<b>145,56</b>	<b>169,83</b>	<b>88,50</b>	<b>21452,38</b>	<b>77,19</b>	<b>121,30</b>	<b>280,30</b>	<b>357,36</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		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	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>	<b>510</b>	<b>17,43</b>	<b>19,79</b>	<b>35,24</b>	<b>393,00</b>	<b>0,15</b>	<b>3,51</b>	<b>3,59</b>	<b>0,07</b>	<b>363,56</b>	<b>405,36</b>	<b>57,39</b>	<b>2,12</b>
<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 де	Котлеты 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>	<b>765</b>	<b>26,94</b>	<b>22,71</b>	<b>116,71</b>	<b>776,06</b>	<b>0,52</b>	<b>33,03</b>	<b>1,98</b>	<b>3,90</b>	<b>159,46</b>	<b>453,75</b>	<b>153,00</b>	<b>7,72</b>
<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	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
ГП	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>	<b>300</b>	<b>11,58</b>	<b>13,15</b>	<b>39,79</b>	<b>328,40</b>	<b>0,14</b>	<b>2,27</b>	<b>0,21</b>	<b>0,09</b>	<b>460,80</b>	<b>361,80</b>	<b>56,20</b>	<b>0,76</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>1575</b>	<b>55,95</b>	<b>55,65</b>	<b>191,74</b>	<b>1497,46</b>	<b>0,81</b>	<b>38,81</b>	<b>5,78</b>	<b>4,06</b>	<b>983,82</b>	<b>1220,91</b>	<b>266,59</b>	<b>10,60</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>121,63</b>	<b>118,40</b>	<b>103,64</b>	<b>106,20</b>	<b>112,22</b>	<b>107,81</b>	<b>96,33</b>	<b>965,48</b>	<b>149,06</b>	<b>123,32</b>	<b>177,73</b>	<b>147,22</b>

**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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4	Запеканка из творога со сгущенным 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 йодированный	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 рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
24	Плов из говядины с 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>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>	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 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>		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		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за 10 дней</b>	574,20	498,39	2296,53	15651,28	41,83	570,24	101,94	279,64	7036,48	11092,09	2770,69	182,76
<b>Итого за 1 день</b>	57,42	49,84	229,65	1565,13	4,18	57,02	10,19	27,96	703,65	1109,21	277,07	18,28
<b>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</b>	1,00	0,87	4,00						1,00	1,58		
<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>	124,83	106,04	124,14	111,00	580,99	158,40	169,90	6657,98	106,61	112,04	184,71	253,84