

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
Завтрак														
43	Каша молочная пшениная	200	8,12	9,38	41,52	282,00	0,20	0,54	0,16	48,90	126,78	192,92	52,26	1,40
65	Бутерброд с маслом сливочным, сыром 30/10/10	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	0,00	51,50	157,20	111,00	12,45	0,45
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	570	16,28	17,92	89,99	586,2	0,28	8,48	0,49	100,4	320,78	342,72	83,11	5,09
Обед														
82	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,02	10,84	2,46	0,00	10,64	19,10	10,47	0,50
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины200/20	220	3,67	4,09	15,17	120,60	0,11	10,10	0,22	0,00	30,62	63,56	29,01	1,28
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	8,55	11,34	11,13	202,22	0,06	0,21	12,60	41,75	31,53	116,12	28,78	0,72
65	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150,00	0,16	20,60	0,17	28,57	19,52	79,70	29,03	1,17
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	815	22,51	25,55	105,24	776,82	0,53	45,75	16,88	70,32	129,86	448,12	147,59	9,76
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1385,00	38,79	43,47	195,23	1363,02	0,81	54,23	17,37	170,72	450,64	790,84	230,70	14,85
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		71,97	78,61	83,25	82,86	96,31	129,12	248,14	34,84	58,52	68,47	131,83	176,79

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
Завтрак														
66	Рагу овощное с мясом птицы	250	17,94	16,74	21,72	310,00	0,10	16,19	3,83	20,86	52,57	154,57	55,29	2,74
3	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	0,06	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Печенье или выпечка собственного производства в ассортименте	40	6,20	17,33	19,53	253,33	0,05	0,27	2,53	0,03	54,47	96,53	27,07	0,60
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	550	31,94	45,36	81,86	857,53	0,26	18,04	6,43	85,29	271,26	416,56	111,90	4,75
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,40	0,05	3,46	0,10	0,00	11,61	23,51	15,17	0,71
28	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,62	4,08	9,60	84,00	0,08	6,70	0,23	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
269М/3 3 1М	Котлеты или биточки особые (свино- говяжьи)с соусом томатно-сметанным 70/30	100	10,89	18,52	12,34	282,07	0,05	0,40	7,50	37,55	20,42	105,54	18,02	1,76
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,28	6,60	32,70	211,20	0,08	5,42	0,61	0,00	20,38	58,57	17,64	1,04
17	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,17	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	800	26,00	33,90	136,88	981,47	,44	16,70	9,84	37,55	131,76	412,08	129,93	8,22
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1350,00	57,94	79,26	218,74	1839,00	0,70	34,74	16,27	122,84	403,02	828,64	241,83	12,97
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,50	143,33	93,28	111,79	83,21	82,71	232,43	25,07	52,34	71,74	138,19	154,40

Дети 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
Завтрак														
18	Омлет натуральный	200	20,18	30,47	3,67	367,27	0,11	0,33	0,75	457,64	149,75	332,07	25,20	3,71
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,02	6,29	11,86	124,00	0,03	0,09	0,06	41,20	125,76	88,80	9,96	0,36
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
20	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	0,00	10,00	126,45	92,80	15,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	560	28,48	38,77	44,88	639,47	0,22	6,75	1,13	508,84	424,56	548,07	66,56	7,31
Обед														
27\1	Икра овощная	60	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,62	4,02	8,05	92,00	0,06	7,34	0,21	0,00	33,58	52,64	22,63	1,10
294/мсд	Котлеты или биточек куриные с соусом сметано-томатным 70/30	100	35,88	12,15	84,52	212,65	0,06	0,54	0,38	14,00	39,57	67,20	21,14	1,66
7	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,99	172,86	0,14	17,80	0,16	50,00	41,66	87,03	27,40	1,03
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	800	52,96	31,92	160,19	885,21	0,54	92,86	2,41	64,00	185,82	464,81	157,41	68,40
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1360,00	81,44	70,69	205,07	1524,68	0,76	99,61	3,54	572,84	610,38	1012,88	223,97	75,71
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		151,09	127,83	87,45	92,69	90,36	237,17	50,57	116,91	79,27	87,70	127,98	901,31

Дети 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
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/10/10	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	0,00	51,50	157,20	111,00	12,45	0,45
71м	Подгарнировка из свежего огурца	30	0,24	0,03	0,84	4,50	0,02	3,00	0,03	0,00	6,90	12,60	4,20	0,18
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,60	3,85	89,00	0,08	4,43	1,74	6,10	36,80	167,14	45,02	0,81
41	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	208,50	0,03	0,00	0,19	0,00	0,62	60,95	16,34	0,53
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	550	21,93	17,14	79,55	559,2	0,19	10,37	1,97	57,6	219,32	374,49	84,41	2,91
Обед														
84	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,58	3,64	2,18	42,00	0,02	4,95	0,09	0,00	11,40	20,35	9,62	0,44
40	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200	5,68	6,15	14,03	143,25	0,10	6,95	0,29	0,00	31,76	54,06	24,86	1,19
12	Тефтели с соусом сметано-томатным 60/30	90	5,55	6,76	7,55	136,07	0,03	2,27	3,59	7,80	31,37	62,10	12,94	0,92
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	1,78	26,55	20,04	207,65	139,61	4,65
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	785	26,82	23,51	99,41	844,02	0,62	73,57	7,18	34,35	141,52	523,20	246,33	70,79
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1335,00	48,75	40,65	178,96	1403,22	0,81	83,94	9,15	91,95	360,84	897,69	330,74	73,70
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,45	73,51	76,32	85,30	96,31	199,86	130,71	18,77	46,86	77,72	188,99	877,38

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
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным 170/40	210	38,04	27,24	38,56	556,00	0,12	1,12	0,59	175,60	381,40	496,00	59,28	1,64
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,35	0,15	8,66	41,28	0,05	0,00	0,45	0,00	6,60	46,56	13,20	0,88
	Итого	550	41,22	28,25	75,67	724,48	0,21	6,15	1,36	175,60	421,55	579,76	89,88	5,63
Обед														
ГП	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	79,80	0,02	2,80	0,09	0,00	54,56	33,48	10,86	0,44
5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,23	5,83	0,22	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
29	Бефстроганов из филе кур 45/45	90	12,13	14,81	2,00	190,00	0,06	2,36	14,80	60,50	159,70	130,00	15,70	1,36
11	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,08	0,00	0,47	35,40	12,06	45,84	8,25	0,84
35	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,13	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	835	30,81	30,96	127,14	921,10	0,57	11,89	16,94	95,90	306,73	457,46	117,83	8,92
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1385,00	72,03	59,21	202,81	1645,58	0,78	18,04	18,30	271,50	728,28	1037,22	207,71	14,55
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,64	107,07	86,49	100,04	92,74	42,95	261,43	55,41	94,58	89,80	118,69	173,21

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
Завтрак														
54	Каша молочная рисовая	250	7,18	10,55	52,03	332,50	0,08	1,55	0,20	68,25	154,70	188,63	43,85	0,70
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,24	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,02	6,29	11,86	124,00	0,03	0,09	0,06	41,20	125,76	88,80	9,96	0,36
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Вафли или выпечка собственного производства в ассортименте	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
	Итого	580	23,38	25,88	105,59	752,90	0,27	19,22	0,83	233,85	483,88	515,05	98,55	6,64
Обед														
82	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,02	10,83	0,88	0,00	10,64	19,10	10,47	0,50
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	1,73	4,83	7,71	85,37	0,05	15,39	0,24	0,00	48,05	47,81	21,59	0,81
66/54-9к-2020	Жаркое по-Домашнему	200	22,59	22,73	23,29	388,00	0,23	29,04	2,95	0,00	30,20	286,49	57,69	4,24
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	800	31,72	32,02	89,95	777,37	0,48	59,26	5,50	0,00	126,44	523,04	140,05	11,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1380,00	55,10	57,90	195,54	1530,27	0,75	78,48	6,33	233,85	610,32	1038,09	238,60	18,28
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		102,23	104,70	83,39	93,03	89,52	186,86	90,43	47,72	79,26	89,88	136,34	217,62

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
Завтрак														
288М/с сж/331М	Грудка куриная отварные с соусом сметанным с томатом, 60/30	90	14,62	16,99	2,40	219,41	0,10	1,82	83,70	28,80	42,37	91,30	15,11	1,26
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	1,78	26,55	20,04	207,65	139,61	4,65
3	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	0,06	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Печенье или выпечка собственного производства в ассортименте	50	7,75	21,67	24,42	316,67	0,07	0,33	3,17	0,03	68,08	120,67	33,83	0,75
	Итого	550	34,91	52,60	99,46	998,28	0,51	2,18	88,71	95,38	153,44	463,32	198,15	7,82
Обед														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	78,60	0,01	3,46	2,21	23,10	97,02	65,56	13,79	0,77
5,39	Суп гороховый с гренками 200/10	210	5,84	4,65	22,36	164,16	0,18	4,66	0,22	0,00	37,16	70,48	30,58	1,80
269М/3 3 1М	Котлеты или биточки особые (свино-говяжьи)с соусом томатно-сметанным 70/30	100	10,36	17,02	10,23	259,46	0,05	0,00	7,50	37,55	11,65	105,54	15,08	1,64
71	Рис отварной	150	3,65	4,23	38,43	205,50	0,03	0,00	0,00	26,55	10,53	78,98	27,00	0,53
86	Напиток лимонный	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	805	28,91	32,50	111,38	984,42	0,45	67,52	11,36	87,20	203,31	499,60	145,75	68,33
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1355,00	63,82	85,10	210,84	1982,70	0,96	69,70	100,07	182,58	356,75	962,92	343,90	76,15
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,40	153,89	89,91	120,53	114,17	165,95	1429,57	37,26	46,33	83,37	196,51	906,55

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
Завтрак														
73	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,18	12,80	42,34	334,00	0,10	0,16	1,07	0,00	225,52	173,78	18,12	1,22
65	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	0,06	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	560	15,07	20,71	82,73	579,00	0,15	7,99	1,46	40,00	267,12	216,68	36,72	4,23
Обед														
10	Салат с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,40	0,05	3,46	0,10	0,00	11,61	23,51	15,17	0,71
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 200/20	220	1,94	2,44	13,55	92,40	0,11	9,75	0,22	0,00	26,14	63,56	26,11	1,01
234М/с с.ж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	8,13	9,84	9,37	180,02	0,06	0,20	12,60	41,75	23,34	116,12	27,20	0,66
65	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150,00	0,16	20,60	0,17	28,57	19,52	79,70	29,03	1,17
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	815	21,51	22,54	113,35	778,62	0,56	38,01	14,52	70,32	118,16	452,53	147,81	9,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1375,00	36,58	43,25	196,08	1357,62	0,71	46,00	15,98	110,32	385,28	669,21	184,53	13,87
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,87	78,21	83,62	82,53	84,40	109,52	228,29	22,51	50,04	57,94	105,45	165,12

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
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным 170/40	210	44,38	31,78	44,99	648,67	0,14	1,31	0,69	204,87	444,97	578,67	69,16	1,91
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,02	100,00	40,85	0,00	21,34	3,44	3,44	0,64
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,35	0,15	8,66	41,28	0,05	0,00	0,45	0,00	6,60	46,56	13,20	0,88
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	550	48,17	32,87	92,85	865,15	0,25	106,31	42,31	204,87	495,51	663,07	101,8	6,31
Обед														
84	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	0,02	4,95	0,09	0,00	11,40	20,35	9,62	0,44
28	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,62	4,08	9,60	84,00	0,08	6,70	0,23	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
12	Тефтели с соусом сметано-томатным 60/30	90	5,02	5,26	5,44	113,46	0,03	1,87	3,59	7,80	22,60	62,10	10,00	0,80
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,28	6,60	32,70	211,20	0,08	5,42	0,61	0,00	20,38	58,57	17,64	1,04
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	790	18,76	20,55	85,97	727,36	0,39	78,34	5,95	7,80	124,65	365,44	115,90	66,61
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1340,00	66,93	53,42	178,82	1592,51	0,64	184,65	48,26	212,67	620,16	1028,51	217,70	72,92
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		124,17	96,60	76,26	96,81	76,07	439,64	689,43	43,40	80,54	89,05	124,40	868,10

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
Завтрак														
85	Каша молочная "Рябчик"	200	8,64	9,38	37,10	266,00	0,22	0,54	0,16	48,90	123,50	223,46	107,24	3,28
65	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/10	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	0,00	51,50	157,20	111,00	12,45	0,45
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	570	20,75	21,44	87,95	626,2	0,36	7,23	0,49	124,8	455,52	493,42	157,03	7,09
Обед														
94К/СД	Салат «Мозаика»	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,06	5,02	0,09	11,88	117,33	39,14	14,48	0,54
60	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,88	2,78	21,78	155,00	0,13	19,35	0,22	8,00	109,20	170,15	56,05	1,35
34	Плов с мясом птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	4,90	1,12	21,00	27,07	142,00	40,45	1,40
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Печенье или выпечка собственного производства в ассортименте	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	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	775	37,42	27,52	125,71	894,42	0,52	33,47	4,76	40,90	332,00	593,33	181,58	9,83
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1345,00	58,17	48,96	213,66	1520,62	0,88	40,70	5,25	165,70	787,52	1086,75	338,61	16,92
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,92	88,54	91,11	92,44	104,64	96,90	75,00	33,82	102,28	94,09	193,49	201,43

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 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
Итого за 10 дней	579,55	581,91	1995,75	15759,22	7,79	710,09	240,52	2134,97	5313,19	9352,75	2558,29	389,92
Итого за 1 дней	57,96	58,19	199,58	1575,92	0,78	71,01	24,05	213,50	531,32	935,28	255,83	38,99
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	1,00	3,44						1,00	1,76		
Суточная потребность (65-70 %)	53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения суточной потребности	107,52	105,23	85,11	95,80	92,77	169,07	343,60	43,57	69,00	80,98	146,19	464,19

Примечание: ГП - готовый продукт.

--	--	--	--	--

