

УТВЕРЖДАЮ

ИП А.А. Киреев



А.А. Киреев

09.09.2025

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Березовская СШ № 1 имени Е.К. Зырянова»



Е.В. Лапина

«01.09.25»

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«БЕРЕЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ Е.К. ЗЫРЯНОВА»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, БЕРЕЗОВСКИЙ РАЙОН,
П. БЕРЕЗОВКА, УЛ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ, Д. 27, УЛ. СОВЕТСКАЯ, Д. 47)**

Разработано
Некоммерческой организацией
"Фонд санитарно-эпидемиологического
благополучия Красноярского края"

" " 20 г. Регистр № 08/22 от 15.08.23
Полное или частичное копирование для
заведения третьими лицами без
разрешения разработчика запрещено

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 6 лет и старше с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на 3-кратный прием пищи – завтрак, обед, полдник.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.

Технологические карты (техничко-технологические карты) приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

В каждой технологической карте указаны: наименование кулинарного изделия (блюда), номер рецептуры, наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

Приложение № 6
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обреси, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.

20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.

21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.

22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.

23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.

24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.

25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).

26. Острые соусы, кетчупы, майонез.

27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.

28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).

29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).

30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.

31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.

32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.

33. Жевательная резинка.

34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).

35. Карамель, в том числе леденцовая.

36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.

37. Окрошки и холодные супы.

38. Яичница-глазунья.

39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.

40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.

41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.

42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.

43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.

44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.

45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

Дети 6-11 лет														
День 1 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 неделя														
Завтрак														
47/121	Суп молочный с крупой	200	4,13	4,49	19,70	136,00	0,05	0,65	0,05	9,00	119,02	115,88	22,00	0,29
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96,00	0,04	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	500	13,30	15,67	68,48	472,49	0,14	0,93	0,22	9,96	281,40	273,89	49,45	2,48
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности (с учетом +/-5%)					446,5-616,8								
Обед														
59/75	Икра свекольная	60	1,32	4,54	6,69	77,00	0,02	7,60	0,00	2,23	17,06	33,69	17,06	0,98
28/96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,19	6,29	19,62	133,00	0,10	7,45	0,01	2,12	21,20	74,07	26,02	0,97
14/294	Котлеты рубленые из птицы	90	16,06	10,50	10,25	211,00	0,05	0,00	0,06	0,04	28,31	73,59	17,92	1,58
15/331	Соус сметанный с томатом	25	0,24	2,78	0,71	29,00	0,00	0,33	0,02	0,06	5,78	5,65	1,58	0,07
32/ТТК	Рис отварной с овощами	150	3,22	6,76	21,25	176,00	0,05	5,50	0,04	0,37	7,07	73,19	33,37	0,93
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	835	27,46	31,69	106,36	856,50	0,29	220,88	0,13	6,12	103,12	310,69	109,55	6,36
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ГП	Батон (или сушки, или баранки, или бублики, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60
	Итого	350	9,75	8,25	43,70	296,00	0,15	11,40	0,06	0,20	265,50	233,50	243,00	3,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности (с учетом +/-5%)					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		25,33	24,16	126,94	838,99	0,32	12,33	0,28	10,49	552,90	526,89	296,65	5,81
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		32,90	30,58	37,89	35,70	26,58	20,55	40,00	104,90	50,26	47,90	118,66	48,42

Дети 6-11 лет														
День 2 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
34/291	Плов из птицы	160	15,66	17,72	26,69	329,05	0,08	0,11	0,01	3,97	16,92	161,88	34,41	1,36
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96,00	0,04	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	500	23,06	18,52	78,84	579,05	0,23	6,11	0,01	4,97	50,89	270,60	64,01	3,86
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,26	24,60	22,20	9,00	1,86
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73	113,00	0,04	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96	1,12
51/229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,72	4,42	4,99	94,63	0,06	1,44	0,01	2,28	27,22	130,15	35,51	0,36
7/310,312	Пюре картофельное (или картофель отварной)	150	3,13	4,56	18,32	135,83	0,13	18,17	0,03	0,15	36,93	86,57	27,77	1,02
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	830	20,23	21,13	94,16	672,86	0,32	34,01	0,05	6,53	186,36	370,44	116,84	7,19
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	7,00	9,40	124,00	0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ГП	Батон (или сушки, или баранки, или бублики, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60
	Итого	350	9,95	8,85	44,90	302,00	0,17	12,60	0,06	0,40	265,50	223,50	43,00	3,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		53,24	48,50	217,90	1553,91	0,72	52,72	0,12	11,90	502,75	864,54	223,85	14,05
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		69,14	61,39	65,04	66,12	60,33	87,87	17,14	119,00	45,70	78,59	89,54	117,08

Дети 6-11 лет														
День 3 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43/267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,01	8,64	38	260	0,21	1,49	0,05	0,17	149,18	200,83	50,45	1,21
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
ГП	Творожное печенье	38	4,67	1,79	12,12	83,79	0,22	1,11	0,03	0,27	26,71	69,65	25,82	0,69
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	500	18,48	21,14	79,27	582,79	0,47	5,48	0,21	0,90	311,46	382,54	92,71	3,28
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
59/75	Икра морковная	60	1,17	5,05	5,12	69,00	0,03	5,44	0,00	2,24	16,72	37,47	21,71	0,55
49/104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,15	7,70	13,12	170,00	0,13	9,88	0,01	1,07	19,78	133,07	34,04	1,97
48/ТТК	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	240	18,56	19,19	19,55	325,72	0,11	36,72	0,01	4,27	93,53	186,20	49,31	2,27
25/389	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	810	32,23	32,48	98,99	834,22	0,37	64,04	0,02	9,72	151,43	433,84	139,26	6,39
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
29/636	Напиток "Витопшка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	0,34	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
62/ТТК	Лепешка с сыром	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40
	Итого	350	6,52	5,91	63,40	345,00	0,41	10,38	0,16	3,37	54,88	81,49	48,37	1,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи смесей 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		57,23	59,53	241,66	1762,01	1,25	79,90	0,39	13,99	517,77	897,87	280,34	10,67
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		74,32	75,35	72,14	74,98	104,17	133,17	55,86	139,90	47,07	81,62	112,14	88,92

Дети 6-11 лет														
День 4 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ГП	Творожное печенье	20	2,46	0,94	6,38	44,10	0,12	0,58	0,02	0,14	14,06	36,66	13,59	0,36
41/304	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,03	0,19	1,38	61,49	19,17	0,52
51/229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,72	4,42	4,99	94,63	0,06	1,44	0,01	2,28	27,22	130,15	35,51	0,36
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	500	18,29	11,89	70,62	488,22	0,25	2,23	0,10	2,97	91,04	287,31	82,22	2,50
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
10/131	Свекольник со сметаной	250	2,22	4,83	11,84	118,00	0,06	9,54	0,03	0,23	39,89	70,63	31,10	1,53
23/479	Макаронник с мясом	240	9,59	12,59	56,03	376	0,11	1,75	0,04	1,54	26,26	95,77	17,47	1,68
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	810	18,10	18,36	119,61	748,50	0,31	217,29	0,07	3,19	101,85	254,10	74,77	5,46
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
44/553	Шанежка с картофелем	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40
	Итого	350	6,52	5,91	54,01	308,00	0,11	10,04	0,04	1,03	57,65	85,61	50,57	1,44
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
	Итого за день		42,91	36,16	244,24	1544,72	0,67	229,56	0,21	7,19	250,54	627,02	207,56	9,40
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		55,73	45,77	72,91	65,73	55,75	382,60	30,00	71,90	22,78	57,00	83,02	78,33

Дети 6-11 лет														
День 5 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26/268	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,47	6,11	31,48	202,79	0,05	0,63	0,03	0,18	132,53	138,9	28,83	0,41
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ГП	Творожное печенье	40	4,92	1,88	12,76	88,20	0,23	1,17	0,03	0,28	28,12	73,32	27,18	0,73
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	500	18,69	20,45	77,04	568,40	0,35	2,29	0,21	0,91	359,90	392,05	92,84	2,89
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
33/88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100,00	0,04	18,10	0,01	2,03	37,73	49,71	22,40	0,78
31/279	Тефтели (из птицы)	90	9,13	10,28	9,42	166,89	0,05	2,30	0,01	2,08	14,33	87,25	15,49	0,85
18/456	Соус красный основной	20	0,43	0,41	3,10	16,67	0,01	0,43	0,00	0,07	2,59	6,82	3,27	0,12
16/ТТК	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,08	6,73	22,48	159,00	0,06	5,90	0,04	0,60	20,00	63,20	37,36	1,07
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	830	21,51	24,26	93,73	680,06	0,29	33,13	0,06	5,52	142,75	306,68	107,32	5,67
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
56/ГТК	Пинца школьная	60	7,10	4,79	15,44	140,40	0,05	3,46	0,01	0,52	59,03	69,05	10,68	0,61
	Итого	360	8,60	5,29	46,45	277,40	0,09	13,46	0,01	0,92	69,80	101,17	54,88	1,65
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		31,63	29,71	150,02	1004,46	0,40	46,59	0,07	6,66	216,55	420,85	165,00	7,54
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		41,08	37,61	44,78	42,74	33,33	77,65	10,00	66,60	19,69	38,26	66,00	62,83

Дети 6-11 лет														
День 6 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9/262	Каша манная молочная жидкая	200	6,33	7,38	32,1	220	0,07	1,42	0,05	0,5	137,16	125,53	20,81	0,41
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	550	14,95	13,09	74,57	479,41	0,17	11,91	0,10	1,11	350,01	313,36	66,64	4,34
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,26	24,60	22,20	9,00	1,86
69/ГТК	Суп "Волна" с мясом птицы	250	10,84	7,89	21,92	204,00	0,16	25,60	0,07	0,38	34,20	13,90	37,96	1,93
61/364	Азу	240	12,92	13,76	31,15	331	0,19	17,84	0,04	0,67	34,91	192,26	53,64	2,99
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	810	29,09	27,53	104,79	819,90	0,42	48,04	0,11	2,93	149,81	290,86	116,80	9,21
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
58/565	Булочка дорожная или др. выпечка	50	6,76	8,61	23,42	208,00	0,08	0,00	0,01	0,73	21,26	72,09	6,82	0,82
	Итого	350	13,16	15,21	39,12	364,00	0,20	39,40	0,07	0,93	296,26	279,09	245,82	1,12
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		57,20	55,83	218,48	1663,31	0,79	99,35	0,28	4,97	796,08	883,31	429,26	14,67
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		74,29	70,67	65,22	70,78	66,17	165,58	40,00	49,70	72,37	80,30	171,70	122,25

Дети 6-11 лет														
День 7 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 неделя														
Завтрак														
37/295	Макаронные изделия отварные с сыром	160	10,90	10,91	29,23	246,00	0,06	0,18	0,09	0,62	135,94	133,55	15,80	0,94
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,26	24,60	22,20	9,00	1,86
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96,00	0,04	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46
	Итого	500	18,50	17,62	82,50	553,89	0,16	4,59	0,13	2,76	220,52	250,76	46,75	4,90
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
59/75	Икра свекольная	60	1,32	4,54	6,69	77,00	0,02	7,60	0,00	2,23	17,06	33,69	17,06	0,98
55/108,109	Суп картофельный с клецками	200	3,88	3,95	20,02	148,80	0,09	4,60	0,02	1,24	16,06	62,66	17,78	0,92
19/405	Курица в соусе с томатом	90	12,49	5,85	2,98	114,87	0,05	2,21	0,02	0,48	13,55	95,49	46,28	0,91
45/416	Рис, припущенный с томатом	150	3,90	5,47	30,19	210,00	0,02	2,08	0,03	0,22	1,73	64,53	21,43	0,66
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	760	26,02	20,63	107,72	781,17	0,25	216,49	0,07	5,47	72,10	306,87	116,15	5,30
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	7,00	9,40	124,00	0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ГП	Батон (или сушки, или баранки, или бублики, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60
	Итого	350	9,95	8,85	44,90	302,00	0,17	12,60	0,06	0,40	265,50	223,50	43,00	3,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
	Итого за день		54,47	47,10	235,12	1637,06	0,58	233,68	0,26	8,63	558,12	781,13	205,90	13,20
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		70,74	59,62	70,19	69,66	48,58	389,47	37,14	86,30	50,74	71,01	82,36	110,00

Дети 6-11 лет														
День 8 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
47/121	Суп молочный с крупой	200	4,13	4,49	19,70	136,00	0,05	0,65	0,05	9,00	119,02	115,88	22,00	0,29
38/209	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	0,13	0,30	27,50	96,00	6,00	12,50
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
2/379	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	15,18	104,00	0,04	1,30	0,00	0,03	120,30	90,00	14,00	0,09
	Итого	510	19,49	24,11	54,16	507,75	0,17	2,02	0,31	9,77	376,82	396,28	54,30	13,77
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
59/75	Икра морковная	60	1,17	5,05	5,12	69,00	0,03	5,44	0,00	2,24	16,72	37,47	21,71	0,55
68/96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,75	5,03	15,70	106,40	0,08	5,96	0,01	1,70	16,96	59,26	20,82	0,78
67/372	Котлеты, биточки, шницели	90	14,88	10,43	13,7	207	0,08	0	0,02	0,64	13,23	132,67	23,85	1,31
42/442	Соус сметанный	20	0,28	2,73	0,95	29,00	0,00	0,01	0,02	0,06	8,27	6,25	0,85	0,04
11/291	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,63	5,67	38,78	223,00	0,06	0,00	0,03	0,71	7,56	43,03	9,37	0,92
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	780	28,90	29,45	121,35	847,90	0,31	11,81	0,08	5,97	118,84	341,18	92,80	6,03
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
62/ТТК	Лепешка с сыром	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40
	Итого	350	6,52	5,91	54,01	308,00	0,11	10,04	0,04	1,03	57,65	85,61	50,57	1,44
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		54,91	59,47	229,52	1663,65	0,59	23,87	0,43	16,77	553,31	823,07	197,67	21,24
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		71,31	75,28	68,51	70,79	49,17	39,78	61,43	167,70	50,30	74,82	79,07	177,00

Дети 6-11 лет														
День 9 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73/260	Гуляш (из птицы)	90	9,36	9,91	2,64	120,00	0,00	1,36	0,01	2,13	18,09	46,37	12,94	0,99
24/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	5,15	35,91	222,84	0,21	0,00	0,01	0,60	18,07	180,19	121,05	4,03
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86
	Итого	500	24,41	17,89	80,62	564,75	0,30	1,78	0,04	3,28	136,81	359,09	168,72	7,08
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	8,00	0,01	3,00	0,02	0,06	13,00	14,40	8,40	0,36
33/88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100,00	0,04	18,10	0,01	2,03	37,73	49,71	22,40	0,78
74/291	Плов из птицы	240	25,06	28,36	42,71	526,48	0,13	0,18	0,01	6,35	27,08	259,01	55,06	2,17
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	810	31,55	35,14	98,56	847,98	0,24	21,68	0,04	9,06	133,91	385,62	102,06	5,74
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,06	0,00	240,00	190,00	228,00	0,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ГП	Батон (или сухки, или баранки, или бублики, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60
	Итого	350	9,75	8,25	43,70	296,00	0,15	11,40	0,06	0,20	265,50	233,50	243,00	3,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		65,71	61,28	222,88	1708,73	0,69	34,86	0,14	12,54	536,22	978,21	513,78	15,82
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		85,34	77,57	66,53	72,71	57,67	58,10	20,00	125,40	48,75	88,93	205,51	131,83

Дети 6-11 лет														
День 10 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13/479	Макаронник с мясом	200	7,99	10,49	46,69	313,34	0,09	1,46	0,03	1,28	21,88	79,81	14,56	1,4
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	60	4,56	0,48	29,16	144,00	0,06	0,00	0,00	0,78	17,40	54,00	12,00	1,26
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	500	15,05	11,33	104,66	587,34	0,19	1,46	0,03	2,42	49,65	169,33	35,56	3,90
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
40/463	Маринад овощной томатом	60	1,18	5,32	6,98	81,35	0,02	6,24	0,03	2,80	17,62	29,61	14,87	0,78
5/102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,26	5,26	21,24	146,00	0,20	5,82	0,00	1,94	29,41	87,15	35,44	2,02
31/279	Тефтели (из птицы)	90	9,13	10,28	9,42	166,89	0,05	2,30	0,01	2,08	14,33	87,25	15,49	0,85
72/139	Капуста тушеная (сложный гарнир)	75	1,53	2,76	5,85	58,33	0,02	12,82	0,00	1,05	41,43	29,83	15,35	0,60
71,70/312,310	Пюре картофельное (или картофель отварной) (сложный гарнир)	75	1,56	2,28	9,16	67,92	0,07	9,08	0,01	0,08	18,47	43,28	13,88	0,51
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97,00	0,01	200,00	0,00	0,76	12,30	3,40	3,40	0,63
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	810	23,09	26,72	100,49	750,99	0,43	236,26	0,05	9,25	144,96	327,62	108,63	6,59
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
54/375,376	Чай с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	24,11	138	0,02	0,38	0,02	0,08	119,22	87,34	15,12	0,5
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ГП	Мандарин, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого	350	8,53	13,48	46,50	346,50	0,11	38,45	0,15	0,69	262,62	186,84	35,82	1,02
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		46,67	51,53	251,65	1684,83	0,73	276,17	0,23	12,36	457,23	683,79	180,01	11,51
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		60,61	65,23	75,12	71,69	60,42	460,28	32,86	123,60	41,57	62,16	72,00	95,92

Дети 6-11 лет														
День 11 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
46/260	Каша "Дружба"	200	5,24	7,44	28,11	199	0,09	1,36	0,05	0,13	13,02	142,69	31,02	0,52
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Творожное печенье	38	4,67	1,79	12,12	83,79	0,22	1,11	0,03	0,27	26,71	69,65	25,82	0,69
	Итого	508	15,94	19,49	74,30	538,29	0,36	5,34	0,21	0,96	157,30	318,90	73,58	2,69
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,26	24,60	22,20	9,00	1,86
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73	113,00	0,04	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96	1,12
19/405	Курица в соусе с томатом	90	12,49	5,85	2,98	114,87	0,05	2,21	0,02	0,48	13,55	95,49	46,28	0,91
24/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	5,15	35,91	222,84	0,21	0,00	0,01	0,60	18,07	180,19	121,05	4,03
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	810	27,83	22,97	100,34	735,61	0,37	16,61	0,04	5,00	150,03	413,70	217,49	10,35
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
29/636	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	0,34	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
58/565	Булочка дорожная или др. выпечка	50	6,76	8,61	23,42	208,00	0,08	0,00	0,01	0,73	21,26	72,09	6,82	0,82
	Итого	350	7,16	9,01	52,62	333,00	0,41	10,34	0,13	3,27	37,26	83,09	15,82	3,02
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		50,93	51,47	227,26	1606,90	1,14	32,29	0,38	9,23	344,59	815,69	306,89	16,06
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		66,14	65,15	67,84	68,38	95,33	53,82	54,29	92,30	31,33	74,15	122,76	133,83

Дети 6-11 лет														
День 12 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50/255	Каша ячневая вязкая	200	8,74	7,90	50,46	308,00	0,13	1,46	0,05	0,58	172,01	279,75	45,72	1,06
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	550	11,78	15,82	89,41	552,00	0,20	14,26	0,15	1,19	203,58	330,81	64,56	4,56
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					446,5-616,8								
Обед														
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
49/104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,15	7,70	13,12	170,00	0,13	9,88	0,01	1,07	19,78	133,07	34,04	1,97
66/374	Жаркое по-домашнему	240	12,13	13,65	26,75	278,84	0,17	16,32	0,04	0,56	27,81	179,96	48,56	2,75
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	810	26,33	22,01	90,87	686,34	0,43	32,60	0,05	2,37	115,69	412,73	111,40	7,57
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					669,8-863,6								
Полдник														
54/375,376	Чай с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	24,11	138,00	0,02	0,38	0,02	0,08	119,22	87,34	15,12	0,50
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ГП	Мандарин, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого	350	8,53	13,48	46,50	346,50	0,11	38,45	0,15	0,69	262,62	186,84	35,82	1,02
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					223,3-370,1								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		46,64	51,31	226,78	1584,84	0,74	85,31	0,35	4,25	581,89	930,38	211,78	13,15
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		60,57	64,95	67,70	67,44	61,67	142,18	50,00	42,50	52,90	84,58	84,71	109,58

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 12 дней	586,87	576,05	2592,45	18253,41	8,63	1206,63	3,14	118,98	5867,95	9232,75	3218,69	153,12
Итого за 1 дней	48,91	48,00	216,04	1521,12	0,72	100,55	0,26	9,92	489,00	769,40	268,22	12,76
Суточная потребность	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент удовлетворения суточной потребности	63,51	60,76	64,49	64,73	59,93	167,59	37,39	99,15	44,45	69,95	107,29	106,33

Примечание: ГП - готовый продукт.

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
1 неделя				
завтраки				
1 день	13,30	15,67	68,48	472,49
2 день	23,06	18,52	78,84	579,05
3 день	18,48	21,14	79,27	582,79
4 день	18,29	11,89	70,62	488,22
5 день	18,69	20,45	77,04	568,40
6 день	14,95	13,09	74,57	479,41
Итого согласно меню	106,77	100,76	448,82	3170,36
Ср.знач. согласно меню	17,80	16,79	74,80	528,39
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	23	21	22	22
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
2 неделя				
завтраки				
7 день	18,50	17,62	82,50	553,89
8 день	19,49	24,11	54,16	507,75
9 день	24,41	17,89	80,62	564,75
10 день	15,05	11,33	104,66	587,34
11 день	15,94	19,49	74,30	538,29
12 день	11,78	15,82	89,41	552,00
Итого согласно меню	105,17	106,26	485,65	3304,02
Ср.знач. согласно меню	17,53	17,71	80,94	550,67
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	23	22	24	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
1 неделя				
обеда				
1 день	27,46	31,69	106,36	856,50
2 день	20,23	21,13	94,16	672,86
3 день	32,23	32,48	98,99	834,22
4 день	18,10	18,36	119,61	748,50
5 день	21,51	24,26	93,73	680,06
6 день	29,09	27,53	104,79	819,90
Итого согласно меню	148,62	155,45	617,64	4612,04
Ср.знач. согласно меню	24,77	25,91	102,94	768,67
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	32	33	31	33

Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
2 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
обеда				
7 день	26,02	20,63	107,72	781,17
8 день	28,90	29,45	121,35	847,90
9 день	31,55	35,14	98,56	847,98
10 день	23,09	26,72	100,49	750,99
11 день	27,83	22,97	100,34	735,61
12 день	26,33	22,01	90,87	686,34
Итого согласно меню	163,72	156,92	619,33	4649,99
Ср.знач. согласно меню	27,29	26,15	103,22	775,00
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	35	33	31	33
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
1 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
полдни				
1 день	9,75	8,25	43,70	296,00
2 день	9,95	8,85	44,90	302,00
3 день	6,52	5,91	63,40	345,00
4 день	6,52	5,91	54,01	308,00
5 день	8,60	5,29	46,45	277,40
6 день	13,16	15,21	39,12	364,00
Итого согласно меню	54,50	49,42	291,58	1892,40
Ср.знач. согласно меню	9,08	8,24	48,60	315,40
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	12	10	15	13
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
2 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
полдни				
7 день	9,95	8,85	44,90	302,00
8 день	6,52	5,91	54,01	308,00
9 день	9,75	8,25	43,70	296,00
10 день	8,53	13,48	46,50	346,50
11 день	7,16	9,01	52,62	333,00
12 день	8,53	13,48	46,50	346,50
Итого согласно меню	50,44	58,98	288,23	1932,00
Ср.знач. согласно меню	8,41	9,83	48,04	322,00
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	11	12	14	14
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%

Дети 12 лет и старше														
День 1 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 неделя														
Завтрак														
47/121	Суп молочный с крупой	250	5,16	5,61	24,63	170,00	0,06	0,81	0,06	11,25	148,78	144,85	27,50	0,36
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96,00	0,04	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	572	16,11	17,50	82,81	557,99	0,17	1,10	0,23	12,40	334,96	330,56	59,45	2,96
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности (с учетом +/-5%)					516,8-714								
Обед														
59/75	Икра свекольная	100	2,20	7,57	11,15	128,33	0,03	12,67	0,00	3,72	28,43	56,15	28,43	1,63
28/96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,19	6,29	19,62	133,00	0,10	7,45	0,01	2,12	21,20	74,07	26,02	0,97
14/294	Котлеты рубленые из птицы	100	17,84	11,67	11,39	234,44	0,06	0,00	0,07	0,04	31,46	81,77	19,91	1,76
15/331	Соус сметанный с томатом	25	0,24	2,78	0,71	29,00	0,00	0,33	0,02	0,06	5,78	5,65	1,58	0,07
32/ГТК	Рис отварной с овощами	180	3,86	8,11	25,50	211,20	0,06	6,60	0,05	0,44	8,48	87,83	40,04	1,12
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	915	30,76	37,24	116,21	966,47	0,32	227,05	0,15	7,68	119,05	355,97	129,58	7,38
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ГП	Батон (или сушки, или баранки, или бублики, или сухарики)	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	52,00	9,60	0,96
	Итого	380	12,00	9,12	59,12	374,60	0,19	11,40	0,06	0,20	271,20	253,00	246,60	3,36
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности (с учетом +/-5%)					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		30,39	26,86	156,69	1003,09	0,39	12,50	0,29	12,93	612,16	603,06	310,25	6,65
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		33,77	29,20	40,91	36,88	27,79	17,86	32,22	107,75	51,01	50,26	103,42	36,94

Дети 12 лет и старше														
День 2 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
34/291	Плов из птицы	200	20,88	23,63	35,59	438,73	0,11	0,15	0,01	5,29	22,56	215,84	45,88	1,81
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96,00	0,04	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	580	29,52	24,51	90,34	704,73	0,30	10,15	0,01	6,37	64,53	349,36	83,88	4,59
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	2,10	41,00	37,00	15,00	3,10
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73	113,00	0,04	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96	1,12
51/229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,69	4,91	5,54	105,14	0,07	1,60	0,01	2,53	30,24	144,61	39,46	0,40
7/310,312	Пюрс картофельное (или картофель отварной)	180	3,75	5,47	21,98	163,00	0,16	21,80	0,03	0,18	44,32	103,88	33,32	1,22
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,00	0,00	0,35	9,00	46,00	10,00	1,45
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	920	23,07	26,19	105,93	779,14	0,38	40,60	0,05	7,72	214,97	426,21	134,34	8,96
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	7,00	9,40	124,00	0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ГП	Батон (или сушки, или баранки, или бублики, или сухарики)	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	52,00	9,60	0,96
	Итого	380	12,20	9,72	60,32	380,60	0,21	12,60	0,06	0,40	271,20	243,00	46,60	3,36
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		64,79	60,42	256,59	1864,47	0,89	63,35	0,12	14,49	550,70	1018,57	264,82	16,91
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		71,99	65,67	66,99	68,55	63,57	90,50	13,33	120,75	45,89	84,88	88,27	93,94

Дети 12 лет и старше														
День 3 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43/267	Каша пшеничная молочная жидкая	230	9,21	9,34	43,7	299	0,24	1,71	0,06	0,19	171,56	230,95	58,02	1,39
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
ГП	Творожное печенье	38	4,67	1,79	12,12	83,79	0,22	1,11	0,03	0,27	26,71	69,65	25,82	0,69
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	550	20,93	22,02	94,37	666,29	0,52	5,70	0,22	1,10	337,64	428,36	103,68	3,86
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
59/75	Икра морковная	100	1,95	8,42	8,53	115,00	0,05	9,07	0,00	3,73	27,81	62,45	36,18	0,92
49/104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,15	7,70	13,12	170,00	0,13	9,88	0,01	1,07	19,78	133,07	34,04	1,97
48/ТТК	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	280	21,65	22,39	22,81	380,01	0,13	42,84	0,01	4,98	109,12	217,23	57,53	2,65
25/389	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	910	37,35	39,23	115,06	979,01	0,43	73,79	0,02	12,10	181,91	505,55	165,35	7,54
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
29/636	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	0,34	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
62/ТТК	Лепешка с сыром	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40
	Итого	350	6,52	5,91	63,40	345,00	0,41	10,38	0,16	3,37	54,88	81,49	48,37	1,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		64,80	67,16	272,83	1990,30	1,36	89,87	0,40	16,57	574,43	1015,40	317,40	12,40
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		72,00	73,00	71,23	73,17	97,14	128,39	44,56	138,08	47,87	84,62	105,80	68,89

Дети 12 лет и старше														
День 4 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ГП	Творожное печенье	40	4,92	1,88	12,76	88,20	0,23	1,17	0,03	0,28	28,12	73,32	27,18	0,73
41/304	Рис отварной	180	4,43	6,58	36,05	250,80	0,02	0,00	0,04	0,23	1,66	73,79	23,00	0,62
51/229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,69	4,91	5,54	105,14	0,07	1,60	0,01	2,53	30,24	144,61	39,46	0,40
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	580	23,71	14,60	92,96	629,13	0,39	2,98	0,12	3,58	112,20	366,43	106,99	3,41
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
10/131	Свекольник со сметаной	250	2,22	4,83	11,84	118,00	0,06	9,54	0,03	0,23	39,89	70,63	31,10	1,53
23/479	Макаронник с мясом	280	11,19	14,69	65,37	438,67	0,13	2,04	0,05	1,79	30,64	111,73	20,38	1,96
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	910	22,19	20,72	140,95	871,67	0,39	221,58	0,08	3,70	118,03	310,56	89,48	6,42
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
44/553	Шанежка с картофелем	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40
	Итого	350	6,52	5,91	54,01	308,00	0,11	10,04	0,04	1,03	57,65	85,61	50,57	1,44
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		52,42	41,23	287,92	1808,80	0,89	234,60	0,24	8,31	287,88	762,60	247,04	11,27
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		58,24	44,82	75,17	66,50	63,50	335,14	26,67	69,25	23,99	63,55	82,35	62,61

Дети 12 лет и старше														
День 5 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26/268	Каша жидкая молочная рисовая	230	6,29	7,03	36,2	233,21	0,06	0,72	0,035	0,21	152,41	159,74	33,15	0,47
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
ГП	Творожное печенье	40	4,92	1,88	12,76	88,20	0,23	1,17	0,03	0,28	28,12	73,32	27,18	0,73
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	552	21,29	22,08	91,16	650,32	0,38	2,39	0,22	1,13	403,58	440,59	101,66	3,36
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
33/88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100,00	0,04	18,10	0,01	2,03	37,73	49,71	22,40	0,78
31/279	Тефтели (из птицы)	100	10,52	13,05	10,63	202,23	0,06	2,48	0,02	3,00	16,16	100,22	17,52	0,96
18/456	Соус красный основной	20	0,43	0,41	3,10	16,67	0,01	0,43	0,00	0,07	2,59	6,82	3,27	0,12
16/ТТК	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,90	8,08	26,98	190,80	0,07	7,08	0,05	0,72	24,00	75,84	44,83	1,28
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	930	26,21	28,64	111,44	807,70	0,37	38,49	0,08	6,82	160,38	372,79	128,62	6,67
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
56/ГТТК	Пицца пикольная	80	9,47	6,39	20,59	187,20	0,07	4,61	0,01	0,69	78,71	92,07	14,24	0,81
	Итого	380	10,97	6,89	51,60	324,20	0,11	14,61	0,01	1,09	89,48	124,19	58,44	1,85
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Нормы выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		39,46	35,77	177,80	1202,40	0,51	53,10	0,09	8,24	255,86	516,48	191,26	8,85
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		43,84	38,88	46,42	44,21	36,43	75,86	10,00	68,67	21,32	43,04	63,75	49,17

Дети 12 лет и старше														
День 6 (первая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9/262	Каша манная молочная жидкая	200	6,33	7,38	32,1	220	0,07	1,42	0,05	0,5	137,16	125,53	20,81	0,41
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	572	16,73	13,80	83,97	530,91	0,19	11,92	0,10	1,30	373,81	341,06	71,14	4,75
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	2,10	41,00	37,00	15,00	3,10
69/ТТК	Суп "Волна" с мясом птицы	250	10,84	7,89	21,92	204,00	0,16	25,60	0,07	0,38	34,20	13,90	37,96	1,93
61/364	Азу	280	15,07	16,05	36,34	386,17	0,22	20,81	0,05	0,78	40,73	224,3	62,58	3,49
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	910	33,25	33,56	122,46	967,17	0,48	53,81	0,12	4,06	175,83	353,40	135,14	11,35
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
58/565	Булочка дорожная или др. выпечка	50	6,76	8,61	23,42	208,00	0,08	0,00	0,01	0,73	21,26	72,09	6,82	0,82
	Итого	350	13,16	15,21	39,12	364,00	0,20	39,40	0,07	0,93	296,26	279,09	245,82	1,12
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		63,14	62,57	245,55	1862,08	0,87	105,13	0,29	6,29	845,90	973,55	452,10	17,22
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		70,16	68,01	64,11	68,46	62,14	150,19	32,22	52,42	70,49	81,13	150,70	95,67

Дети 12 лет и старше														
День 7 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/г (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 неделя														
Завтрак														
37/295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,63	13,64	36,54	307,50	0,08	0,23	0,11	0,78	169,93	166,94	19,75	1,18
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,26	24,60	22,20	9,00	1,86
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96,00	0,04	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46
	Итого	560	22,48	20,53	99,21	659,89	0,20	4,64	0,15	3,10	258,31	299,85	54,10	5,54
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
59/75	Икра свекольная	100	2,20	7,57	11,15	128,33	0,03	12,67	0,00	3,72	28,43	56,15	28,43	1,63
55/108,109	Суп картофельный с клецками	250	4,85	4,94	25,03	186,00	0,11	5,75	0,02	1,55	20,08	78,32	22,22	1,15
19/405	Курица в соусе с томатом	100	13,88	6,50	3,31	127,63	0,06	2,46	0,02	0,53	15,06	106,10	51,42	1,01
45/416	Рис, припущенный с томатом	180	4,68	6,56	26,23	252,00	0,02	2,50	0,04	0,26	2,08	77,44	25,72	0,79
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	910	31,29	26,57	122,96	968,96	0,31	223,38	0,08	7,54	93,15	384,21	144,79	6,81
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	7,00	9,40	124,00	0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ГП	Батон (или сухари, или баранки, или бублики, или сухарики)	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	52,00	9,60	0,96
	Итого	380	12,20	9,72	60,32	380,60	0,21	12,60	0,06	0,40	271,20	243,00	46,60	3,36
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		65,97	56,82	282,49	2009,45	0,72	240,62	0,29	11,04	622,66	927,06	245,49	15,71
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		73,30	61,76	73,76	73,88	51,64	343,74	32,22	92,00	51,89	77,26	81,83	87,28

Дети 12 лет и старше														
День 8 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
47/121	Суп молочный с крупой	250	5,16	5,61	24,63	170,00	0,06	0,81	0,06	11,25	148,78	144,85	27,50	0,36
38/209	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	0,04	0,00	0,13	0,30	27,50	96,00	6,00	12,50
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
2/379	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	15,18	104,00	0,04	1,30	0,00	0,03	120,30	90,00	14,00	0,09
	Итого	582	22,30	25,94	68,49	593,25	0,20	2,19	0,32	12,21	430,38	452,95	64,30	14,25
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
59/75	Икра морковная	100	1,95	8,42	8,53	115,00	0,05	9,07	0,00	3,73	27,81	62,45	36,18	0,92
68/96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,19	6,29	19,62	133,00	0,10	7,45	0,01	2,12	21,20	74,07	26,02	0,97
67/372	Котлеты, биточки, шницели	100	16,53	11,59	15,22	230	0,09	0	0,02	0,71	14,7	147,41	26,5	1,46
42/442	Соус сметанный	20	0,28	2,73	0,95	29,00	0,00	0,01	0,02	0,06	8,27	6,25	0,85	0,04
11/291	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,63	6,38	38,79	230,00	0,06	0,00	0,03	0,71	7,70	43,27	9,37	0,93
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	930	33,02	36,13	139,61	995,00	0,38	16,93	0,08	8,13	139,58	411,65	118,52	7,15
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
62/ТТК	Лепешка с сыром	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40
	Итого	350	6,52	5,91	54,01	308,00	0,11	10,04	0,04	1,03	57,65	85,61	50,57	1,44
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		61,84	67,98	262,11	1896,25	0,69	29,16	0,44	21,37	627,61	950,21	233,39	22,84
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,71	73,89	68,44	69,72	49,29	41,66	48,89	178,08	52,30	79,18	77,80	126,89

Дети 12 лет и старше														
Дети 9 (второй недели)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73/260	Гуляш (из птицы)	100	10,40	11,01	2,93	133,33	0,02	1,51	0,01	2,37	20,10	51,52	14,38	1,10
24/171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	6,18	43,09	267,41	0,25	0,00	0,01	0,72	21,68	216,23	145,26	4,84
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86
	Итого	560	28,34	20,20	97,49	667,15	0,38	1,93	0,04	3,82	146,23	415,98	197,77	8,40
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленные)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
33/88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100,00	0,04	18,10	0,01	2,03	37,73	49,71	22,40	0,78
74/291	Плов из птицы	280	29,24	33,09	49,83	614,23	0,15	0,21	0,01	7,41	31,59	302,18	64,24	2,53
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	910	37,30	40,09	115,76	985,23	0,29	23,71	0,05	10,34	152,22	454,09	120,24	6,74
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ГП	Батон (или сушки, или баранки, или бублики, или сухарики)	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	52,00	9,60	0,96
	Итого	380	12,00	9,12	59,12	374,60	0,19	11,40	0,06	0,20	271,20	253,00	246,60	3,36
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		77,64	69,41	272,37	2026,98	0,86	37,04	0,15	14,36	569,65	1123,07	564,61	18,50
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		86,27	75,45	71,11	74,52	61,43	52,91	16,67	119,67	47,47	93,59	188,20	102,78

Дети 12 лет и старше														
День 10 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13/479	Макаронник с мясом	230	9,19	12,06	53,69	360,3	0,1	1,69	0,03	4,04	25,16	91,78	16,74	1,61
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	60	4,56	0,48	29,16	144,00	0,06	0,00	0,00	0,78	17,40	54,00	12,00	1,26
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	550	17,50	13,08	121,06	678,80	0,22	1,69	0,03	5,36	56,73	197,00	41,14	4,51
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
40/463	Маринад овощной томатом	100	1,97	8,87	11,63	135,59	0,03	10,40	0,05	4,67	29,37	49,35	24,78	1,30
5/102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,26	5,26	21,24	146,00	0,20	5,82	0,00	1,94	29,41	87,15	35,44	2,02
31/279	Тефтели (из птицы)	100	10,52	13,05	10,63	202,23	0,06	2,48	0,02	3,00	16,16	100,22	17,52	0,96
72/139	Капуста тушеная (сложный гарнир)	90	1,83	3,31	7,02	70,00	0,02	15,38	0,00	1,26	49,72	35,79	18,42	0,72
71,70/312,310	Пюре картофельное (или картофель отварной) (сложный гарнир)	90	1,88	1,74	10,90	81,50	0,08	10,90	0,02	0,09	22,16	51,94	16,66	0,61
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	890	25,89	33,05	109,26	865,82	0,46	244,98	0,09	12,26	170,52	374,95	126,42	7,44
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
54/375,376	Чай с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	24,11	138	0,02	0,38	0,02	0,08	119,22	87,34	15,12	0,5
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
ГП	Мандарин, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого	352	9,06	14,01	46,50	353,50	0,11	38,46	0,15	0,70	282,62	198,84	36,92	1,03
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		52,45	60,14	276,82	1898,12	0,79	285,13	0,27	18,32	509,87	770,79	204,48	12,98
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		58,27	65,36	72,28	69,78	56,43	407,33	29,44	152,67	42,49	64,23	68,16	72,11

Дети 12 лет и старше														
День 11 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
46/260	Каша "Дружба"	200	5,24	7,44	28,11	199	0,09	1,36	0,05	0,13	13,02	142,69	31,02	0,52
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ГП	Творожное печенье	76	9,34	3,58	24,24	167,58	0,44	2,22	0,06	0,54	53,42	139,30	51,64	1,38
	Итого	558	22,31	14,84	95,69	608,58	0,60	6,46	0,14	1,38	205,41	413,25	103,90	3,77
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	2,10	41,00	37,00	15,00	3,10
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73	113,00	0,04	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96	1,12
19/405	Курица в соусе с томатом	100	13,88	6,50	3,31	127,63	0,06	2,46	0,02	0,53	15,06	106,10	51,42	1,01
24/171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	6,18	43,09	267,41	0,25	0,00	0,01	0,72	21,68	216,23	145,26	4,84
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	890	31,62	28,21	110,93	840,54	0,43	19,66	0,04	6,01	171,55	475,15	252,84	12,50
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
29/636	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	0,34	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
58/565	Булочка дорожная или др. выпечка	50	6,76	8,61	23,42	208,00	0,08	0,00	0,01	0,73	21,26	72,09	6,82	0,82
	Итого	350	7,16	9,01	52,62	333,00	0,41	10,34	0,13	3,27	37,26	83,09	15,82	3,02
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		61,09	52,06	259,24	1782,12	1,44	36,46	0,31	10,66	414,22	971,49	372,56	19,29
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,88	56,59	67,69	65,52	102,86	52,09	34,44	88,83	34,52	80,96	124,19	107,17

Дети 12 лет и старше														
День 12 (вторая неделя)														
№ ТК (ТТК)*/№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50/255	Каша ячневая вязкая	200	8,74	7,90	50,46	308,00	0,13	1,46	0,05	0,58	172,01	279,75	45,72	1,06
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	570	13,03	16,00	98,81	596,50	0,22	14,26	0,15	1,37	207,38	346,51	67,96	4,96
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					516,8-714								
Обед														
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
49/104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,15	7,70	13,12	170,00	0,13	9,88	0,01	1,07	19,78	133,07	34,04	1,97
66/374	Жаркое по-домашнему	280	14,15	15,93	31,21	325,31	0,20	19,04	0,05	0,65	32,45	209,95	56,65	3,21
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	910	30,84	24,55	107,33	793,31	0,52	39,32	0,06	2,72	132,13	483,22	131,29	8,71
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					775,2-999,6								
Полдник														
54/375,376	Чай с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	24,11	138	0,02	0,38	0,02	0,08	119,22	87,34	15,12	0,5
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,59	0,15	78,00	0,00	0,00	0,12	0,04	2,88	3,60	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
ГП	Мандарин, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого	354	9,08	15,45	46,52	366,50	0,11	38,46	0,17	0,70	283,10	199,44	36,92	1,03
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					258,4-428,4								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		52,95	56,00	252,66	1756,31	0,85	92,04	0,38	4,79	622,61	1029,17	236,17	14,70
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		58,83	60,87	65,97	64,57	60,71	131,49	42,22	39,92	51,88	85,76	78,72	81,67

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	Эн/п (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 12 дней	686,94	656,42	3003,07	21100,37	10,26	1279,00	3,27	147,17	6493,55	10661,45	3639,57	177,32
Итого за 1 дней	57,24	54,70	250,26	1758,36	0,86	106,58	0,27	12,28	541,13	888,45	303,30	14,78
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
Процент удовлетворения суточной потребности	63,61	59,46	65,34	64,65	61,08	152,26	30,24	102,34	45,09	74,04	101,10	82,09

Примечание: ГП - готовый продукт.

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
1 неделя				
завтраки				
1 день	16,11	17,50	82,81	557,99
2 день	29,52	24,51	90,34	704,73
3 день	20,93	22,02	94,37	666,29
4 день	23,71	14,60	92,96	629,13
5 день	21,29	22,08	91,16	650,32
6 день	16,73	13,80	83,97	530,91
Итого согласно меню	128,29	114,51	535,61	3739,37
Ср.знач. согласно меню	21,38	19,09	89,27	623,23
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	24	21	23	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
2 неделя				
завтраки				
7 день	22,48	20,53	99,21	659,89
8 день	22,30	25,94	68,49	593,25
9 день	28,34	20,20	97,49	667,15
10 день	17,50	13,08	121,06	678,80
11 день	22,31	14,84	95,69	608,58
12 день	13,03	16,00	98,81	596,50
Итого согласно меню	125,96	110,59	580,75	3804,17
Ср.знач. согласно меню	20,99	18,43	96,79	634,03
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	23	20	25	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
1 неделя				
обеда				
1 день	30,76	37,24	116,21	966,47
2 день	23,07	26,19	105,93	779,14
3 день	37,35	39,23	115,06	979,01
4 день	22,19	20,72	140,95	871,67
5 день	26,21	28,64	111,44	807,70
6 день	33,25	33,56	122,46	967,17
Итого согласно меню	172,83	185,58	712,05	5371,16
Ср.знач. согласно меню	28,81	30,93	118,68	895,19
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	32	34	31	33
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%

2 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
обеда				
7 день	31,29	26,57	122,96	968,96
8 день	33,02	36,13	139,61	995,00
9 день	37,30	40,09	115,76	985,23
10 день	25,89	33,05	109,26	865,82
11 день	31,62	28,21	110,93	840,54
12 день	30,84	24,55	107,33	793,31
Итого согласно меню	189,96	188,60	705,85	5448,86
Ср.знач. согласно меню	31,66	31,43	117,64	908,14
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	35	34	31	33
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%
1 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
полдники				
1 день	12,00	9,12	59,12	374,60
2 день	12,20	9,72	60,32	380,60
3 день	6,52	5,91	63,40	345,00
4 день	6,52	5,91	54,01	308,00
5 день	10,97	6,89	51,60	324,20
6 день	13,16	15,21	39,12	364,00
Итого согласно меню	61,37	52,76	327,57	2096,40
Ср.знач. согласно меню	10,23	8,79	54,60	349,40
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	11	10	14	13
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
2 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
полдники				
7 день	12,20	9,72	60,32	380,60
8 день	6,52	5,91	54,01	308,00
9 день	12,00	9,12	59,12	374,60
10 день	9,06	14,01	46,50	353,50
11 день	7,16	9,01	52,62	333,00
12 день	9,08	15,45	46,52	366,50
Итого согласно меню	56,02	63,22	319,09	2116,20
Ср.знач. согласно меню	9,34	10,54	53,18	352,70
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	10	11	14	13
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%