

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Лаптев Алексей Александрович



А.А. Лаптев

_____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Средняя школа №93"



_____ / Т.М. Шмидт

_____ 2021 г.

***Примерное циклическое 14- дневное меню для организации
питания учащихся МБОУ "Средней Школы №93 им. М.М.
Царевского", составленное ИП Лаптевым А.А. (6-10 лет)***

Дети 6-10 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														
26,9	Каша рисовая (или манная) молочная жидкая	150	3,85	4,87	23,48	153,00	0,04	1,01	0,11	0,03	95,29	104,54	22,20	0,33
2	Какао с молоком	200	5,9	6,21	23,74	177	0,07	2,34	0,04	0,01	220,29	181,65	37,95	0,88
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71
	Итого		18,33	21,63	85,36	610,00	0,20	3,45	1,06	0,11	456,10	418,69	78,05	2,79
Обед														
44	Салат из кукурузы	100	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
5	Суп картофельный гороховый, с мясом	350/15	12,15	7,66	30,05	228	0,3	8,25	0,38	0,02	59,71	230,86	57,45	3,08
29	Гуляш	120	10,28	15,30	3,39	195,00	0,01	1,14	0,00	0,01	13,61	115,13	16,92	1,69
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,66	49,95	314,00	0,07	0,00	0,56	0,06	16,78	240,59	160,74	5,39
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		37,65	36,53	128,36	993,2	0,505	12,99	4,29	0,12	115,3	718,6	270,97	12,99
Полдник														
590	Кисель из свежих ягод	200	0,23	0,00	32,83	132,90	0,00	3,00	0,15	0,01	7,20	6,49	1,20	0,08
ГП	Сушки, бублики, баранки и др	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,080	0,00	0,80	0,00	12,00	45,50	9,0	0,80
	Итого		5,58	0,60	68,43	302,40	0,08	3,00	0,95	0,01	19,20	51,99	10,20	0,88
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		61,56	58,76	282,15	1905,60	0,78	19,44	6,30	0,24	590,60	1189,28	359,22	16,66
	Суточная потребность 75%		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,00	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,60	99,17	112,30	108,12	86,67	43,20	84,00	45,28	71,59	96,10	192,10	185,11

Дети 6-10 лет														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75	Плов из отварной говядины	200	13,89	14,15	36,96	330,00	0,04	1,80	2,38	0,00	5,57	125,98	34,17	1,26
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
	Итого		17,75	20,27	76,63	559,00	0,09	1,80	3,01	0,03	18,01	161,00	41,23	1,88
Обед														
233	Икра морковная	80	1,68	5,84	8,24	92,00	0,04	4,12	1,30	0,00	22,30	17,30	4,80	0,86
40	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	350/15	9,07	7,63	32,42	225,00	0,19	11,62	0,50	0,02	40,29	201,48	41,46	1,63
14	Котлета куриная	100	11,43	10,35	6,59	178,00	0,07	0,00	1,74	0,02	10,79	120,40	11,98	1,05
54	Картофель отварной	180	3,54	6,40	28,46	186,00	0,21	34,80	0,25	0,03	19,32	103,32	40,02	1,59
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	120	0,05	0	0,42	0	10,8	55,2	12	1,74
	Итого		32,86	31,62	137,95	959,20	0,67	54,54	5,31	0,07	130,70	605,30	144,66	11,43
Полдник														
66	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38
	Итого		9,91	8,44	79,13	434,90	0,20	25,00	1,14	0,06	263,20	256,20	131,30	0,50
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		60,52	60,33	293,71	1953,10	0,96	81,34	9,46	0,16	411,91	1022,50	317,19	13,81
	Суточная потребность 75%		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,00	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		104,80	101,82	116,90	110,81	106,67	180,76	126,13	30,19	49,93	82,63	169,62	153,44

Дети 6-10 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	200	16,93	21,72	4,87	280,00	0,10	1,08	0,82	0,03	168,00	308,10	26,02	3,07
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
	Итого		22,30	28,14	58,13	571,00	0,18	3,08	1,66	0,07	187,84	371,82	39,68	4,59
Обед														
65	Салат из свеклы отварной	100	1,73	5,09	9,41	91,00	0,02	8,54	2,30	0,00	43,20	48,96	24,96	1,63
60	Суп с рыбными консервами	350	18,37	16,87	48,62	299,60	0,07	6,65	1,33	0,02	31,96	260,06	41,89	1,34
77	Птица тушенная	100	14,28	10,83	2,50	145,00	0,04	0,42	0,30	0,04	28,20	66,44	15,37	1,31
16	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	31,80	185,00	0,05	0,00	0,58	0,02	6,24	35,33	7,68	0,75
35	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	96,00	0,01	52,40	0,00	0,00	6,45	1,36	0,85	0,23
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		44,89	38,53	144,53	959,80	0,31	68,01	5,62	0,08	134,65	533,35	123,15	7,89
Полдник														
76	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
81	Слойка с повидлом	50	3,16	5,95	24,68	176,00	0,05	0,01	0,51	0,00	8,28	27,77	4,35	0,36
	Итого		12,57	12,16	83,08	512,40	0,24	25,41	1,47	0,04	267,48	274,97	133,15	2,00
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		79,76	78,83	285,74	2043,20	0,72	96,50	8,75	0,19	589,97	1180,14	295,98	14,48
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		138,11	134,75	113,73	115,93	80,00	214,44	116,67	35,85	71,51	95,36	157,86	160,89

Дети 6-10 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
327	Оладьи с джемом	200/50	14,4	9,2	81,4	440,6	0,2	1,11	1,51	0,11	130,4	174,1	27,68	1,38
2	Какао с молоком	200	5,9	6,21	23,74	177	0,07	2,34	0,04	0,01	220,29	181,65	37,95	0,88
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71
	Итого		28,88	25,96	143,28	897,60	0,36	3,55	2,46	0,19	491,21	488,25	83,53	3,84
Обед														
44	Салат из зеленого горошка	100	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
22	Борщ с капустой и с картофелем со сметаной, с мясом	350/15	7,86	11,69	13,15	208,00	0,10	14,00	2,59	0,03	74,59	197,97	43,33	1,84
23	Котлеты или биточки рыбные	100	13,96	6,65	56,83	164,00	0,11	0,45	2,79	0,03	100,31	226,43	46,75	0,91
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
1201	Напиток лимонный	200	0,34	0,14	19,8	81,82	0,01	25	0,38	0	6,45	1,7	1,7	0,35
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		30,95	29,97	137,05	813,02	0,51	62,74	9,28	0,11	250,74	661,92	160,48	7,05
Полдник														
17	Компот из сухофруктов	200	0,81	0,00	31,47	134,00	0,00	0,74	0,15	0,01	82,59	28,49	11,10	2,26
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38
	Итого		1,51	0,83	50,80	222,50	0,01	0,74	0,33	0,01	86,59	37,49	13,60	2,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		61,34	56,76	331,13	1933,12	0,87	67,03	12,07	0,31	828,54	1187,66	257,61	13,53
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,22	97,03	131,79	109,68	96,67	148,96	160,93	58,49	100,43	95,97	137,39	150,33

Дети 6-10 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	130/30	24,15	17,25	34,09	404	0,07	0,46	0,47	0,11	272,6	326,61	35,5	0,78
20	Чай с молоком	200	2,9	3	19,67	120	0,04	1,3	0,02	0	120,52	90,12	14,06	0,15
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71
	Итого		35,63	30,80	91,90	804,00	0,20	1,86	1,40	0,18	533,64	549,23	67,46	2,51
Обед														
570	Маринад овощной	100	1,44	8,16	8,16	61,84	0,03	3,12	2,56	0,00	23,43	20,22	7,60	0,39
28	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	350/15	8,22	10,34	27,98	224,00	0,17	10,59	0,43	0,06	51,57	222,71	44,41	1,61
61	Котлеты, биточки, шницели	80	12,09	10,29	12,44	190,40	0,27	0,25	3,78	8,85	30,22	276,76	21,25	1,05
52	Рис отварной	180	4,41	7,18	34,85	255,00	0,03	0,00	0,22	0,01	1,42	73,27	23,10	0,63
1203	Напиток из свежих фруктов	200	0,30	0,00	22,66	91,96	0,20	30,00	0,38	0,00	9,41	1,70	1,70	0,35
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		29,69	28,71	126,53	904,56	0,79	40,84	5,92	8,92	111,22	695,64	122,86	6,27
Полдник														
66	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
82	Пирожок печенный из сдобного теста с яблочным фаршем	50	2,74	2,27	19,51	119,00	0,05	1,80	0,42	0,02	8,25	25,02	4,69	0,55
	Итого		11,95	9,88	79,31	465,40	0,24	26,80	1,38	0,08	267,45	272,22	133,49	2,11
	Итого за день		77,27	69,39	297,74	2173,96	1,22	69,50	8,70	9,18	912,31	1517,09	323,81	10,89
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,80	118,62	118,50	123,35	135,56	154,44	116,00	1732,08	110,58	122,59	172,70	121,00

Дети 6-10 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														
102	Каша "Дружба"	150	5,8	6,02	28,1	189,4	0,03	0,14	0,18	0,07	187,3	127,6	18,5	0,16
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,71	0,02	1,3	0,05	0,02	123,39	75,17	9	0,16
	Итого		13,92	15,63	85,95	537,11	0,13	1,44	1,07	0,12	328,01	265,27	40,50	1,76
Обед														
44	Салат из кукурузы	100	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
135	Суп овощной со сметаной, с мясом	350	5,84	5,90	13,27	120,17	0,01	8,70	0,84	0,02	44,04	12,16	16,54	0,64
298	Голубцы ленивые	150	13,50	16,90	11,60	253,00	0,00	18,20	3,60	0,00	56,60	138,70	30,60	2,50
280	Компот из вишни	200	0,60	0,16	27,40	113,44	0,00	0,15	0,00	0,00	0,96	0,23	0,13	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		24,97	28,87	82,12	680,81	0,14	28,65	7,79	0,04	124,28	281,89	82,47	5,93
Полдник														
76	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38
	Итого		10,11	7,04	77,73	424,90	0,20	25,40	1,14	0,04	263,20	256,20	131,30	2,02
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		49,00	51,54	245,80	1642,82	0,46	55,49	10,00	0,20	715,49	803,36	254,27	9,71
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		84,85	88,10	97,83	93,21	51,11	123,31	133,33	37,74	86,73	64,92	135,61	107,89

Дети 6-10 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71
9	Каша манная молочная жидкая	150	3,85	4,87	23,48	153,00	0,04	1,01	0,11	0,03	95,29	104,54	22,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
2	Какао с молоком	200	5,9	6,21	23,74	177	0,07	2,34	0,04	0,01	220,29	181,65	37,95	0,88
	Итого		18,33	21,63	85,36	610,00	0,20	3,45	1,06	0,11	456,10	418,69	78,05	2,79
Обед														
39	Винегрет овощной	100	1,25	10,15	7,76	128,00	0,04	7,79	4,52	0,00	20,34	39,12	17,18	0,73
28	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	350/15	8,22	10,34	27,98	224,00	0,17	10,59	0,43	0,06	51,57	222,71	44,41	1,61
47	Шницель натуральный рыбный	50	10,12	12,45	5,20	172,17	0,04	0,84	0,20	0,05	30,09	4,81	24,82	1,57
52	Рис отварной	180	4,41	7,18	34,85	255,00	0,03	0,00	0,22	0,01	1,42	73,27	23,10	0,63
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		28,71	41,02	119,51	984,37	0,40	21,22	6,48	0,13	124,54	462,33	142,57	7,25
Полдник														
66	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38
	Итого		6,30	7,23	28,73	204,50	0,09	1,00	0,18	0,06	244,00	189,00	30,50	0,50
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		53,34	69,88	233,60	1798,87	0,68	25,67	7,72	0,30	824,64	1070,02	251,12	10,54
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,36	119,45	92,98	102,06	75,56	57,04	102,93	56,60	99,96	86,47	133,93	117,11

Дети 6-10 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,58	0,02	50,73	35,33	10,92	0,85
2	Какао с молоком	200	5,9	6,21	23,74	177	0,07	2,34	0,04	0,01	220,29	181,65	37,95	0,88
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
38	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,2	0,1	22	61,6	5	1
	Итого		23,51	22,85	92,62	670,37	0,23	2,36	1,66	0,16	310,34	341,08	66,87	4,17
Обед														
ГП	Кабачковая икра	60	0,96	3,76	6,16	4,3	0,02	5,6	2,48	0	32,8	23,68	6	0,36
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	350/15	7,76	11,87	11,15	190,00	0,12	25,90	2,58	0,03	74,91	192,66	39,33	1,36
34	Плов из птицы	150	10,71	10,16	26,24	241,50	0,07	0,50	0,48	0,03	76,22	125,78	38,03	1,07
280	Компот из урюка	200	1,20	0,00	20,60	87,20	0,02	0,60	0,00	0,00	9,41	4,93	2,52	0,83
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		25,30	26,69	92,75	666,20	0,35	32,60	6,65	0,06	211,94	468,25	118,28	6,25
Полдник														
66	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
36	Булочка домашняя	50	4,20	7,15	31,76	136,30	0,07	0,18	0,61	0,01	26,20	48,02	8,09	0,52
	Итого		9,80	13,55	41,16	252,30	0,15	1,18	0,61	0,07	266,20	228,02	36,09	0,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		58,61	63,09	226,53	1588,87	0,72	36,14	8,92	0,29	788,48	1037,35	221,24	11,06
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,49	107,85	90,16	90,15	80,00	80,31	118,93	54,72	95,57	83,83	117,99	122,89

Дети 6-10 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														
26,102	Каша рисовая (или Дружба) молочная жидкая	150	3,85	4,87	23,48	153,00	0,04	1,01	0,11	0,03	95,29	104,54	22,20	0,33
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
	Итого		7,71	10,99	63,15	382,00	0,09	1,01	0,74	0,06	107,73	139,56	29,26	0,95
Обед														
44	Салат из зеленого горошка	100	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
45	Свекольник со сметаной, с мясом	350/15	8,38	10,20	15,74	214,00	0,13	13,40	0,43	0,05	77,24	221,10	51,31	2,37
67	Птица по-домашнему (картофель тушеный с грибами)	200	12,62	11,46	17,91	234,00	0,12	10,18	2,10	0,01	72,96	138,96	37,01	1,85
280	Компот из свежей смородины	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	120	0,05	0	0,42	0	10,8	55,2	12	1,74
	Итого		28,50	28,07	97,14	777,20	0,42	29,18	6,29	0,08	192,28	532,46	137,52	10,64
Полдник														
76	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Сушки, булочки, баранки и др	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,080	0,00	0,80	0,00	12,00	45,50	9,0	0,80
	Итого		11,15	5,60	43,60	275,50	0,16	1,40	0,80	0,04	252,00	225,50	37,00	1,00
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		47,36	44,66	203,89	1434,70	0,67	31,59	7,83	0,18	552,01	897,52	203,78	12,59
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		82,01	76,34	81,15	81,40	74,44	70,20	104,40	33,96	66,91	72,53	108,68	139,89

Дети 6-10 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	31,80	185,00	0,05	0,00	0,58	0,02	6,24	35,33	7,68	0,75
312	Кнели куриные	80	21,22	18,93	8,71	397,84	0,42	0,06	0,10	0,11	6,44	210,84	18,02	1,87
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		28,13	24,07	68,92	702,84	0,50	0,06	0,89	0,13	18,60	273,89	31,76	3,54
Обед														
570	Маринад овощной	100	1,44	8,16	8,16	61,84	0,03	3,12	2,56	0,00	23,43	20,22	7,60	0,39
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	350	8,61	8,34	19,73	214,20	0,18	14,55	0,31	0,01	30,49	154,28	46,98	1,88
442	Говядина в кисло- сладком соусе	90	13,86	5,22	8,91	138,06	0,06	2,49	2,03	0,00	16,17	127,02	10,90	1,57
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,66	49,95	314,00	0,07	0,00	0,56	0,06	16,78	240,59	160,74	5,39
17	Компот из сухофруктов	200	0,81	0,00	31,47	134,00	0,00	0,74	0,15	0,01	82,59	28,49	11,10	2,26
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		39,54	30,28	146,82	1005,30	0,46	20,90	6,72	0,08	188,06	691,80	269,72	14,12
Полдник														
66	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38
	Итого		9,91	8,44	79,13	434,90	0,20	25,00	1,14	0,06	263,20	256,20	131,30	1,94
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		77,58	62,79	294,87	2143,04	1,15	45,96	8,75	0,27	469,86	1221,89	432,78	19,60
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		134,34	107,33	117,36	121,59	127,78	102,12	116,67	50,94	56,95	98,74	230,82	217,78

Дети 6-10 лет														
День 11														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,44	5,47	25,53	172,00	0,13	0,96	0,11	0,02	96,47	133,72	34,09	0,86
20	Чай с молоком	200	2,9	3	19,67	120	0,04	1,3	0,02	0	120,52	90,12	14,06	0,15
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71
	Итого		16,92	19,02	83,34	572,00	0,26	2,36	1,04	0,09	357,51	356,34	66,05	2,59
Обед														
233	Икра свекольная	100	1,68	5,84	8,24	92,00	0,04	4,12	1,30	0,00	22,30	17,30	4,80	0,86
40	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	350/15	9,07	7,63	32,42	225,00	0,19	11,62	0,50	0,02	40,29	201,48	41,46	1,63
77	Птица тушеная	100	14,28	10,83	2,50	145,00	0,04	0,42	0,30	0,04	28,20	66,44	15,37	1,31
62	Рагу из овощей	180	3	4,92	15,12	119	0,09	18,56	0,55	0,02	58,98	76,05	34,9	1,16
280	Компот из вишни	200	0,60	0,16	27,40	113,44	0,00	0,15	0,00	0,00	0,96	0,23	0,13	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	39,6	2,64
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		34,90	30,58	121,86	879,24	0,52	34,87	4,21	0,08	175,93	529,50	142,26	8,51
Полдник														
76	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
80	Творожники песочные (сочень)	50	5,79	8,24	19,52	184,00	0,05	0,10	0,47	0,03	34,16	57,86	6,34	0,36
	Итого		15,20	14,45	77,92	520,40	0,24	25,50	1,43	0,07	293,36	305,06	135,14	2,00
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		67,02	64,05	283,12	1971,64	1,02	62,73	6,68	0,24	826,80	1190,90	343,45	13,10
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		116,05	109,49	112,68	111,87	112,78	139,40	89,07	45,28	100,22	96,23	183,17	145,56

Дети 6-10 лет														
День 12														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
102	Каша "Дружба"	150	5,80	6,02	28,10	189,40	0,03	0,14	0,18	0,07	187,30	127,60	18,50	0,16
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
	Итого		11,17	12,44	81,36	480,40	0,11	2,14	1,02	0,11	207,14	191,32	32,16	1,68
Обед														
44	Салат из кукурузы	100	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
	Солянка домашняя со сметаной (курица)	355	9,64	16,27	15,43	237,00	0,11	7,51	0,49	0,07	55,93	220,43	36,40	1,75
61	Котлеты, биточки, шницели	80	12,09	10,29	12,44	190,40	0,27	0,25	3,78	8,85	30,22	276,76	21,25	1,05
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	39,6	2,64
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		33,12	38,55	102,92	903,20	0,73	35,05	8,44	8,97	176,14	793,81	147,55	10,43
Полдник														
590	Кисель из свежих ягод	200	0,23	0,00	32,83	132,90	0,00	3,00	0,15	0,01	7,20	6,49	1,20	0,08
ГП	Конфеты	15	0,60	3,95	8,88	73,65	0,03	0,00	0,35	0,00	4,20	14,25	14,85	14,25
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38
	Итого		1,53	4,78	61,04	295,05	0,04	3,00	0,68	0,01	15,40	29,74	18,55	14,71
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		45,82	55,77	245,32	1678,65	0,88	40,19	10,14	9,09	398,68	1014,87	198,26	26,82
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		79,34	95,33	97,64	95,24	97,22	89,31	135,20	1715,09	48,32	82,01	105,74	298,00

Дети 6-10 лет														
День 13														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130/30	24,15	17,25	34,09	404,00	0,05	0,46	0,33	0,08	272,60	182,05	35,50	0,78
299	Чай фруктовый	200	0,64	0,14	33,9	102,3	0	2,9	0	0	16	18	10	0,4
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71
	Итого		31,90	27,64	92,69	726,30	0,11	3,46	1,03	0,15	423,72	304,95	57,40	1,89
Обед														
44	Салаг из зеленого горошка	100	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
149	Суп по- казачьи	350	8,23	4,67	13,94	130,71	0,03	11,81	0,56	0,05	15,95	156,51	14,56	0,49
77	Птица тушеная	100	14,28	10,83	2,50	145,00	0,04	0,42	0,30	0,04	28,20	66,44	15,37	1,31
16	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	31,80	185,00	0,05	0,00	0,58	0,02	6,24	35,33	7,68	0,75
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	39,6	2,64
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		35,58	26,75	105,87	771,51	0,31	17,83	5,44	0,13	93,67	449,88	94,01	8,98
Полдник														
65	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
ГП	Сушки, бублики, баранки и др	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,080	0,00	0,80	0,00	12,00	45,50	9,0	0,80
	Итого		14,56	8,21	95,40	515,90	0,27	25,00	1,76	0,06	271,20	292,70	137,80	2,36
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		82,04	62,60	293,96	2013,71	0,69	46,29	8,23	0,34	788,59	1047,53	289,21	13,23
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		142,06	107,01	117,00	114,25	76,67	102,87	109,73	64,15	95,59	84,65	154,25	147,00

Дети 6-10 лет

День 14

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
58	Сырники со сгущенным молоком	125/30	24,03	16,92	38,36	417,00	0,05	0,43	0,33	0,08	263,59	182,05	35,29	0,84
38	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,2	0,1	22	61,6	5	1
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08
	Итого		29,17	21,52	53,78	542,00	0,08	2,43	0,53	0,19	288,11	244,87	40,95	1,92
Обед														
570	Маринад овощной	100	1,44	8,16	8,16	61,84	0,03	3,12	2,56	0,00	23,43	20,22	7,60	0,39
45	Свекольник со сметаной, с мясом	350/15	8,38	10,20	15,74	214,00	0,13	13,40	0,43	0,05	77,24	221,10	51,31	2,37
228	Рыба, припущенная в молоке	100	13,07	8,27	54,73	138,33	0,04	1,85	0,30	3,25	74,93	66,44	48,72	0,75
52	Рис отварной	180	4,41	7,18	34,85	255,00	0,03	0,00	0,22	0,01	1,42	73,27	23,10	0,63
1203	Напиток из свежих фруктов	200	0,30	0,00	22,66	91,96	0,20	30,00	0,38	0,00	9,41	1,70	1,70	0,35
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	39,6	2,64
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		33,87	35,01	172,32	945,93	0,59	48,37	5,45	3,31	211,63	550,73	178,03	8,00
Полдник														
76	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
81	Слойка с повидлом	50	3,16	5,95	24,68	176,00	0,05	0,01	0,51	0,00	8,28	27,77	4,35	0,36
	Итого		12,57	12,16	83,08	512,40	0,24	25,41	1,47	0,04	267,48	274,97	133,15	2,00
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		75,61	68,69	309,18	2000,33	0,91	76,21	7,45	3,54	767,22	1070,57	352,13	11,92
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,93	117,42	123,06	113,49	101,11	169,36	99,33	667,92	93,00	86,51	187,80	132,44

