

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Лаптев Алексей Александрович



А.А. Лаптев

" 01 " 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Средняя школа №93"



/ Т.М. Шмидт

" 01 " 09 2023 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
26,9	Каша рисовая (или манная) молочная жидкая	200	5,13	6,49	31,31	204,00	0,05	1,35	0,15	0,04	127,05	139,39	29,60	0,44
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
	<b>Итого</b>		<b>19,61</b>	<b>23,25</b>	<b>93,19</b>	<b>661,00</b>	<b>0,21</b>	<b>3,79</b>	<b>1,10</b>	<b>0,12</b>	<b>487,86</b>	<b>453,54</b>	<b>85,45</b>	<b>2,90</b>
<b>Обед</b>														
44	Салат из кукурузы	60	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	200	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	100	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	150	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
	<b>Итого</b>		<b>37,65</b>	<b>36,53</b>	<b>128,36</b>	<b>993,2</b>	<b>0,505</b>	<b>12,99</b>	<b>4,29</b>	<b>0,12</b>	<b>115,3</b>	<b>718,6</b>	<b>270,97</b>	<b>12,99</b>
<b>Полдник</b>														
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	100	5,35	0,60	35,60	169,50	0,080	0,00	0,80	0,00	12,00	45,50	9,0	0,80
	<b>Итого</b>		<b>5,58</b>	<b>0,60</b>	<b>68,43</b>	<b>302,40</b>	<b>0,08</b>	<b>3,00</b>	<b>0,95</b>	<b>0,01</b>	<b>19,20</b>	<b>51,99</b>	<b>10,20</b>	<b>0,88</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,84</b>	<b>60,38</b>	<b>289,98</b>	<b>1956,60</b>	<b>0,79</b>	<b>19,78</b>	<b>6,34</b>	<b>0,25</b>	<b>622,36</b>	<b>1224,13</b>	<b>366,62</b>	<b>16,77</b>
	<b>Суточная потребность 75%</b>		<b>57,75</b>	<b>59,25</b>	<b>251,25</b>	<b>1762,50</b>	<b>0,90</b>	<b>45,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,53</b>	<b>825,00</b>	<b>1237,50</b>	<b>187,00</b>	<b>9,00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>108,81</b>	<b>101,91</b>	<b>115,41</b>	<b>111,01</b>	<b>87,78</b>	<b>43,96</b>	<b>84,53</b>	<b>47,17</b>	<b>75,44</b>	<b>98,92</b>	<b>196,05</b>	<b>186,33</b>

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
34	Плов из птицы	200	10,71	10,16	26,24	241,50	0,07	0,50	0,48	0,03	76,22	125,78	38,03	1,07
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
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
	Итого		17,77	16,88	81,07	553,70	0,21	0,50	2,01	0,06	101,86	254,40	71,49	3,45
<b>Обед</b>														
233	Икра морковная	60	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	200	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	150	3,54	6,40	28,46	186,00	0,21	34,80	0,25	0,03	19,32	103,32	40,02	1,59
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	2,94	0,6	26,88	120	0,05	0	0,42	0	10,8	55,2	12	1,74
	Итого		32,46	31,58	145,15	997,64	0,65	50,69	5,11	0,07	117,66	591,53	136,79	8,67
<b>Полдник</b>														
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	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		5,12	2,04	101,20	452,90	0,12	24,74	1,29	0,01	105,79	104,69	114,40	2,64
	<b>Итого за день</b>		<b>55,35</b>	<b>50,50</b>	<b>327,42</b>	<b>2004,24</b>	<b>0,98</b>	<b>75,93</b>	<b>8,41</b>	<b>0,14</b>	<b>325,31</b>	<b>950,62</b>	<b>322,68</b>	<b>14,76</b>
	<b>Суточная потребность 75%</b>		<b>57,75</b>	<b>59,25</b>	<b>251,25</b>	<b>1762,50</b>	<b>0,90</b>	<b>45,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,53</b>	<b>825,00</b>	<b>1237,50</b>	<b>187,00</b>	<b>9,00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>95,84</b>	<b>85,23</b>	<b>130,32</b>	<b>113,72</b>	<b>108,89</b>	<b>168,73</b>	<b>112,13</b>	<b>26,42</b>	<b>39,43</b>	<b>76,82</b>	<b>172,56</b>	<b>164,00</b>

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Обед</b>														
65	Салат из свеклы отварной	60	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	200	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
<b>Полдник</b>														
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
81	Слойка с повидлом	100	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		8,96	10,95	32,68	282,00	0,13	1,41	0,51	0,04	248,28	207,77	32,35	0,56
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		76,15	77,62	235,34	1812,80	0,61	72,50	7,79	0,19	570,77	1112,94	195,18	13,04
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		131,86	132,68	93,67	102,85	67,78	161,11	103,87	35,85	69,18	89,93	104,10	144,89

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
327	Оладьи с джемом	150/50	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
<b>Обед</b>														
44	Салат из зеленого горошка	60	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	200	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	150	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
<b>Полдник</b>														
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.)	100	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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		61,34	56,76	331,13	1933,12	0,87	67,03	12,07	0,31	828,54	1187,66	257,61	13,53
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/30	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
<b>Обед</b>														
570	Маринад овощной	60	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	200	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	100	15,11	12,86	15,54	238,00	0,08	0,31	3,31	0,01	37,77	147,29	26,56	1,30
52	Рис отварной	150	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		32,71	31,28	129,63	952,16	0,60	40,90	5,45	0,08	118,77	566,17	128,17	6,52
<b>Полдник</b>														
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	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		6,95	3,64	97,31	462,84	0,16	25,95	1,38	0,02	28,41	92,45	105,62	2,03
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		75,29	65,72	318,84	2219,00	0,95	68,71	8,23	0,28	680,82	1207,85	301,25	11,06
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		130,37	112,34	126,90	125,90	105,56	152,69	109,73	52,83	82,52	97,60	160,67	122,89

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
102	Каша "Дружба"	200	6,47	7,69	31,06	219,36	0,03	0,14	0,18	0,07	208,7	147,7	21,5	0,21
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	40	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		14,59	17,30	88,91	567,07	0,13	1,44	1,07	0,12	349,41	285,37	43,50	1,81
<b>Обед</b>														
44	Салат из кукурузы	60	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	200	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	240	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
<b>Полдник</b>														
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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		49,67	53,21	248,76	1672,78	0,46	55,49	10,00	0,20	736,89	823,46	257,27	9,76
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		86,01	90,96	99,01	94,91	51,11	123,31	133,33	37,74	89,32	66,54	137,21	108,44

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	200	5,13	6,49	31,31	204,00	0,05	1,35	0,15	0,04	127,05	139,39	29,60	0,44
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		19,61	23,25	93,19	661,00	0,21	3,79	1,10	0,12	487,86	453,54	85,45	2,90
<b>Обед</b>														
39	Винегрет овощной	60	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	200	8,22	10,34	27,98	224,00	0,17	10,59	0,43	0,06	51,57	222,71	44,41	1,61
48	Шницель натуральный рыбный	100	20,33	20,77	10,39	307,03	0,09	1,70	0,25	0,07	59,14	8,66	49,50	3,13
52	Рис отварной	150	4,41	7,18	34,85	255,00	0,03	0,00	0,22	0,01	1,42	73,27	23,10	0,63
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	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		39,88	49,54	129,78	1132,23	0,47	24,08	6,73	0,14	165,07	478,96	174,59	11,53
<b>Полдник</b>														
66	Молоко	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.)	100	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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		65,79	80,02	251,70	1997,73	0,76	28,87	8,01	0,32	896,93	1121,50	290,54	14,93
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		113,92	136,79	100,18	113,35	84,44	64,16	106,80	60,38	108,72	90,63	154,95	165,89

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,22	8,78	47,56	314,63	0,07	0,04	0,77	0,03	79,27	47,11	17,07	1,34
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
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		26,08	25,71	96,30	723,63	0,22	2,38	1,64	0,17	333,48	325,26	67,02	3,79
<b>Обед</b>														
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	200	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	240	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
<b>Полдник</b>														
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	100	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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		61,18	65,95	230,21	1642,13	0,72	36,16	8,90	0,30	811,62	1021,53	221,39	10,68
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		105,94	112,74	91,63	93,17	79,44	80,36	118,67	56,60	98,38	82,55	118,07	118,67

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
<b>Завтрак</b>														
26,102	Каша рисовая (или Дружба) молочная жидкая	200	5,13	6,49	31,31	204,00	0,05	1,35	0,15	0,04	127,05	139,39	29,60	0,44
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
ГП	Хлеб ржаной	40	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		10,46	12,91	84,42	493,00	0,13	1,35	0,99	0,07	144,89	202,01	42,66	1,93
<b>Обед</b>														
44	Салат из зеленого горошка	60	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	200	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 птицей)	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	30	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
<b>Полдник</b>														
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	Сушки, бублики, баранки и др	100	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		6,16	0,60	67,07	303,50	0,08	0,74	0,95	0,01	94,59	73,99	20,10	3,06
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		45,12	41,58	248,63	1573,70	0,63	31,27	8,23	0,16	431,76	808,46	200,28	15,63
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		78,13	71,08	98,96	89,29	69,44	69,49	109,73	30,19	52,33	65,33	106,82	173,67

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
<b>Завтрак</b>														
16	Макаронные изделия отварные	200	7,25	6,45	42,40	246,67	0,07	0,00	0,77	0,03	8,32	47,11	10,24	1,00
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		29,94	25,68	79,52	764,51	0,52	0,06	1,08	0,14	20,68	285,67	34,32	3,79
<b>Обед</b>														
570	Маринад овощной	60	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	200	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	150	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
<b>Полдник</b>														
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	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		4,54	2,04	102,56	451,80	0,12	27,00	1,29	0,01	30,40	82,69	104,50	1,90
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		74,02	58,00	328,90	2221,61	1,09	47,96	9,09	0,23	239,14	1060,16	408,54	19,81
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		128,17	99,15	130,91	126,05	121,11	106,57	121,20	43,40	28,99	85,67	217,89	220,11

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
<b>Завтрак</b>														
43	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,25	7,29	34,04	229,33	0,17	1,28	0,15	0,03	128,63	178,29	45,45	1,15
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		18,73	20,84	91,85	629,33	0,30	2,68	1,08	0,10	389,67	400,91	77,41	2,88
<b>Обед</b>														
233	Икра свекольная	60	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	200	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 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
62	Рагу из овощей	150	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	40	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
<b>Полдник</b>														
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	Булочка "Московская"	100	3,68	4,98	46,38	245,06	0,2	0,02	0	0,42	76	6	88	0,9
	Итого		9,48	9,98	54,38	351,06	0,28	1,42	0,00	0,46	316,00	186,00	116,00	1,10
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		63,11	61,40	268,09	1859,63	1,10	38,97	5,29	0,64	881,60	1116,41	335,67	12,49
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		109,28	104,96	106,70	105,51	121,67	86,60	70,53	120,75	106,86	90,21	179,02	138,78

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
<b>Завтрак</b>														
102	Каша "Дружба"	200	6,47	7,69	31,06	219,36	0,03	0,14	0,18	0,07	208,70	147,70	21,50	0,21
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	40	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		11,84	14,11	84,32	510,36	0,11	2,14	1,02	0,11	228,54	211,42	35,16	1,73
<b>Обед</b>														
44	Салат из кукурузы	60	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
55	Солянка домашняя со сметаной (курица)	200	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	100	15,11	12,86	15,54	238,00	0,27	0,31	3,78	8,85	37,77	276,76	26,56	1,90
7	Пюре картофельное	150	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
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	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		36,34	40,92	106,42	963,00	0,73	31,71	8,24	8,97	179,10	784,74	147,38	9,31
<b>Полдник</b>														
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	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	100	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		0,93	0,83	52,16	221,40	0,01	3,00	0,33	0,01	11,20	15,49	3,70	0,46
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		49,11	55,86	242,90	1694,76	0,85	36,85	9,59	9,09	418,84	1011,65	186,24	11,50
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		85,04	95,49	96,68	96,16	93,89	81,89	127,87	1715,09	50,77	81,75	99,33	127,78

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
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	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
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		33,37	27,94	106,13	786,30	0,14	3,46	1,24	0,15	429,12	332,55	63,40	2,76
<b>Обед</b>														
44	Салат из зеленого горошка	60	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	200	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	40	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
<b>Полдник</b>														
66	Молоко	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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		83,51	62,90	307,40	2073,71	0,72	46,29	8,44	0,34	793,99	1075,13	295,21	14,10
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		144,61	107,52	122,35	117,66	79,44	102,87	112,53	64,15	96,24	86,88	157,45	156,67

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
<b>Завтрак</b>														
58	Сырники со сгущенным молоком	150/50	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
ГП	Хлеб ржаной	60	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
	Итого		30,64	21,82	67,22	602,00	0,11	2,43	0,74	0,19	293,51	272,47	46,95	2,79
<b>Обед</b>														
570	Маринад овощной	60	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	200	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	150	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	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
<b>Полдник</b>														
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
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		77,08	68,99	322,62	2060,33	0,94	76,21	7,66	3,54	772,62	1098,17	358,13	12,79
	<b>Суточная потребность 75%</b>		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		133,47	117,93	128,41	116,90	103,89	169,36	102,13	667,92	93,65	88,74	191,00	142,11

