

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель  
Лаптев Алексей Александрович

  
А.А. Лаптев

" 30 " \_\_\_\_\_ 2024 г.



СОБЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Средняя школа №93"

  
/ Т.М. Шмидт

" 30 " \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Примерное цикличное 14- дневное меню для организации питания учащихся МБОУ "Средней Школы №93 им. М.М. Царевского", составленное ИП Лаптевым А.А. (11 лет и старше)**

Дети 11 лет и старше

№ 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	Мг	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	250	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					
П11	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87					
3	Бургерборд с маслом и сыром	50/10/17	7,82	12,56	24,73	244	0,06	0,12	0,73	0,08	162	120,5	12,95	0,74					
	Итого		20,32	25,56	93,22	685,00	0,21	3,81	1,13	0,13	514,74	469,14	86,50	2,93					
<b>Обед</b>																			
44	Салат из кукурузы	100	0,54	7,52	1,88	76,50	0,02	2,40	3,36	0,03	6,12	14,40	4,20	0,18					
5	Суп картофельный гороховый, с мясом	250	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	12,85	19,13	4,24	243,75	0,01	1,43	0,00	0,01	17,01	143,91	21,15	2,11					
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					
П11	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86					
П11	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75					
	Итого		43,88	43,47	154,19	1179,45	0,61	14,08	6,222	0,13	134,39	838,28	299,1	15,45					
<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					
П11	Сухки, булочки, баранки и др	150	10,70	1,20	71,20	339,00	0,160	0,00	1,60	0,00	24,00	91,00	18,0	1,60					
	Итого		10,93	1,20	104,03	471,90	0,16	3,00	1,75	0,01	31,20	97,49	19,20	1,68					
	Итого за день		75,13	70,23	351,44	2336,35	0,98	20,89	9,10	0,27	680,33	1404,91	404,80	20,06					
	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		130,09	118,53	139,88	132,56	108,33	46,42	121,36	50,94	82,46	113,53	216,47	222,89					

Дети 11 лет и старше

№ 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	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>День 2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
34	Плов из птицы	250	14,28	13,55	34,99	322,00	0,09	2,37	0,65	0,04	76,97	154,37	30,06	1,39					
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	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	7	0,57					
П11	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		21,36	21,70	89,85	647,20	0,23	2,37	2,20	0,08	103,09	283,59	63,52	3,77					
<b>Обед</b>																			
233	Икра морковная	100	2,10	7,30	10,30	115,00	0,05	5,15	1,80	0,00	27,88	18,40	5,20	1,08					
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250	5,40	5,21	32,42	18,00	0,18	11,62	0,44	0,02	35,79	173,88	36,81	1,41					
14	Котлета куриная	120	17,15	10,35	6,59	178,00	0,11	0,00	2,61	0,03	16,19	127,80	17,98	1,57					
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					
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					
П11	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86					
П11	Хлеб ржаной	60	4,43	0,9	40,32	180	0,08	0	0,648	0	16,2	82,8	18	2,63					
	Итого		38,42	31,22	171,56	925,64	0,79	51,72	7,24	0,08	137,79	658,53	161,04	11,18					
<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					
П11	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					
	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60					
	Итого		5,54	2,53	112,79	506,00	0,12	24,74	1,39	0,01	108,19	110,09	115,90	2,86					
	Итого за день		65,32	55,45	374,20	2078,84	1,14	78,83	10,83	0,17	349,07	1052,21	340,46	17,81					
	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		113,11	93,59	148,94	117,95	126,67	175,18	144,37	32,08	42,31	85,03	182,06	197,89					

Дети 11 лет и старше

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	Мг	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>Завтрак</b>																						
18	Омлет натуральный	250	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	40	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75								
11	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	7	0,57								
	Итого		23,80	29,87	71,60	644,00	0,20	3,08	1,90	0,08	193,72	400,02	45,68	5,47								
<b>Обед</b>																						
65	Салат из свежлы отварной	100	2,60	7,64	14,12	136,50	0,03	12,81	3,45	0,00	64,80	73,44	37,44	2,45								
60	Суп с рыбными консервами	250	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	120	23,11	16,53	2,50	221,00	0,01	0,42	0,43	0,04	42,59	105,69	23,83	2,08								
16	Макаронные изделия отварные	180	7,25	6,45	42,40	246,67	0,07	0,00	0,77	0,03	8,32	47,11	10,24	1,00								
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	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86								
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		58,40	48,69	170,75	1194,97	0,38	72,28	7,68	0,09	180,97	667,36	163,15	10,83								
<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>Итого за день</b>		91,16	89,51	275,03	2120,97	0,71	76,77	10,09	0,21	622,97	1275,15	241,18	16,86								
	<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>		157,85	153,01	109,46	120,34	78,33	170,60	134,56	39,62	75,51	103,04	128,63	187,33								

Дети 11 лет и старше

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>																					
26,102	Каша рисовая (или Дружба) молочная жидкая	250	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	50/10/17	7,82	12,56	24,73	244	0,06	0,12	0,73	0,08	162	120,5	12,95	0,74							
	Итого		20,32	25,56	93,22	685,00	0,21	3,81	1,13	0,13	514,74	469,14	86,50	2,93							
<b>Обед</b>																					
44	Салат из зеленого горошка	100	0,54	7,52	1,88	76,50	0,02	2,40	3,36	0,03	6,12	14,40	4,20	0,18							
	Борщ с капустой и с картофелем со сметаной, с мясом	250	7,86	11,69	13,15	208,00	0,10	14,00	2,59	0,03	74,59	197,97	43,33	1,84							
22	Котлеты или биточки рыбные	120	16,75	7,98	68,20	196,80	0,12	0,54	3,35	0,04	120,36	271,72	56,10	1,08							
23	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	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86							
ГП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75							
	Итого		37,40	34,41	173,40	983,32	0,62	63,63	11,77	0,13	286,48	798,11	193,73	9,26							
<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.)	150	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60							
	Итого		1,93	1,32	62,39	275,60	0,01	0,74	0,43	0,01	88,99	42,89	15,10	2,86							
			<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>							
	Итого за день		59,65	61,29	329,01	1943,92	0,84	68,18	13,33	0,27	890,21	1310,14	295,33	15,05							
	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							
	<b>Процент удовлетворения</b> суточной потребности		103,29	104,77	130,95	110,29	92,78	151,51	177,76	50,94	107,90	105,87	157,51	167,22							

Дети 11 лет и старше

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	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Завтрак										
31	Запеканка из творога с молоком сухими	200/50	28,91	21,53	47,32	518	0,08	0,61	0,57	0,13	357,99	408,25	45,57	0,94	Обед										
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	Ужин										
ГП1	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87	Итого										
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/17	7,82	12,56	24,73	244	0,06	0,12	0,73	0,08	162	120,5	12,95	0,74	Итого										
	Итого		41,1	37,39	105,16	942	0,205	2,03	1,53	0,21	645,91	646,47	78,58	2,7	Итого										
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	Итого										
28	Расолюник ленинградский со сметаной, с мясом	250	8,22	10,34	27,98	224,00	0,17	10,59	0,43	0,06	51,57	222,71	44,41	1,61	Итого										
61	Котлеты биточки, шинцели	120	15,11	12,86	15,54	238,00	0,08	0,31	3,31	0,01	37,77	147,29	26,56	1,30	Итого										
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	Итого										
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	Итого										
ГП1	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86	Итого										
ГП1	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75	Итого										
	Итого		37,63	40,04	162,14	1126,00	0,72	44,02	8,82	0,08	155,85	672,49	158,27	8,89	Итого										
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	Итого										
ГП1	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	Итого										
82	Пирожок печеный из слоеного 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										
	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	Итого										
	Итого за день		85,68	81,07	364,61	2530,84	1,09	72,00	11,73	0,31	830,17	1411,41	342,47	13,62	Итого										
	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	Итого										
	Процент удовлетворения суточной потребности		148,36	138,58	145,12	143,59	120,56	160,00	156,43	58,49	100,63	114,05	182,65	151,33	Итого										

Дети 11 лет и старше

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (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"	250	7,35	8,74	35,3	249,28	0,24	1,6	0,25	0,08	196,1	196,4	31,6	1,66							
11	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	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		15,49	19,78	93,18	609,99	0,335	2,9	1,16	0,14	337,29	334,67	53,6	3,26							
<b>Обед</b>																					
44	Салат из кукурузы	100	0,54	7,52	1,88	76,50	0,02	2,40	3,36	0,03	6,12	14,40	4,20	0,18							
135	Суп овощной со сметаной, с мясом	250	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	250	22,06	14,13	31,00	342,19	0,13	31,30	50,00	3,00	93,80	5,20	68,90	2,55							
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	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86							
ГП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75							
	Итого		37,19	29,21	126,50	907,50	0,37	42,55	56,12	3,05	177,17	239,29	144,67	8,02							
<b>Полдник</b>																					
Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																					
76		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							
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)																					
ГП		40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60							
	Итого		10,53	7,53	89,32	478,00	0,20	25,40	1,24	0,04	265,60	261,60	132,80	2,24							
	Итого за день		63,21	56,52	309,00	1995,49	0,91	70,85	58,52	3,23	780,06	835,56	331,07	13,52							
	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		109,45	96,62	122,99	113,22	100,56	157,44	780,29	609,43	94,55	67,52	176,57	150,22							

Дети 11 лет и старше

№ 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																		
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	250	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				
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	Рассолыник ленинградский со сметаной, с мясом	250	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	120	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	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				
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	65	5.2	0.9	26.07	135.2	0.16	0	1.49	0	21.45	152.1	42.9	2.86				
ГП	Хлеб ржаной	60	2.95	0.6	26.88	120	0.05	0	0.432	0	10.8	55.2	12	1.75				
	Итого		43.36	50.14	154.13	1244.23	0.56	24.08	7.54	0.14	178.72	565.06	197.09	13.51				
Полдник																		
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.)	150	1.12	1.32	30.92	141.60	0.01	0.00	0.28	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60				
	Итого		6.72	7.72	40.32	257.60	0.09	1.00	0.28	0.06	246.40	194.40	32.00	0.72				
Итого за день																		
			69.69	81.11	287.64	2162.83	0.86	28.87	8.92	0.32	912.98	1213.00	314.54	17.13				
	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		120.68	138.65	114.48	122.71	95.00	64.16	118.96	60.38	110.66	98.02	167.75	190.33				



Дети 11 лет и старше

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	250	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	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	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		26,10	27,14	96,33	736,63	0,22	2,38	1,66	0,18	333,96	325,86	67,02	3,79					
<b>Обед</b>																			
ТП1	Кабачковая икра	100	1,2	4,7	7,7	78	0,02	9,6	2,48	0	32,8	23,68	13	0,8					
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	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	250	14,28	13,55	34,99	322,00	0,09	2,37	0,65	0,04	76,97	154,37	30,06	1,39					
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					
ТП1	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86					
ТП1	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75					
	Итого		32,59	31,62	127,39	932,40	0,46	38,47	7,63	0,07	226,34	582,94	139,81	8,99					
<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	150	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>Итого за день</b>			68,49	72,31	264,88	1921,33	0,83	42,03	9,90	0,32	826,50	1136,82	242,92	13,42					
<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>			118,60	123,61	105,42	109,01	92,22	93,40	132,03	60,38	100,18	91,86	129,56	149,11					



Дети 11 лет и старше

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
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	110	31,22	25,93	9,71	397,84	0,42	0,06	0,10	0,11	6,44	213,24	21,02	1,87				
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05				
ГП1	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87				
	Итого		39,94	32,68	80,52	764,51	0,52	0,06	1,08	0,14	20,68	288,07	37,32	3,79				
<b>Обед</b>																		
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	250	9,07	7,63	32,42	225,00	0,19	11,62	0,02	0,50	40,29	201,48	41,46	1,63				
442	Говядина в кисло-сладком соусе	120	15,40	5,80	9,90	153,40	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	1,10	0,00	37,27	159,00	0,01	1,00	0,20	0,01	111,45	38,50	15,00	3,04				
ГП1	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86				
ГП1	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75				
	Итого		45,31	30,75	190,65	1168,44	0,57	18,23	7,29	0,57	240,37	835,11	290,60	16,63				
<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				
ГП1	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				
ГП1	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60				
	Итого		4,96	2,53	114,15	504,90	0,12	27,00	1,39	0,01	32,80	88,09	106,06	2,12				
<b>Итого за день</b>																		
	Суточная потребность 75%		90,21	65,96	385,32	2437,85	1,21	45,29	9,76	0,72	293,85	1211,27	433,92	22,54				
	Процент удовлетворения суточной потребности		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00				
			156,21	112,75	153,36	138,32	133,89	100,63	130,16	135,85	35,62	97,88	231,42	250,44				

Лети 11 лет и старше

№ 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	Мг	Мг	Мг	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>День 11</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
43	Каша пшеничная молочная жидкая	250	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	50/10/17	7,82	12,56	24,73	244	0,06	0,12	0,73	0,08	162	120,5	12,95	0,74								
	Итого		19,44	23,15	91,88	653,33	0,30	2,70	1,11	0,11	416,55	416,51	78,46	2,91								
<b>Обед</b>																						
233	Икра свекольная	100	2,10	7,30	10,30	115,00	0,05	5,15	1,80	0,00	27,88	18,40	5,20	1,08								
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250	5,40	5,21	32,42	18,00	0,18	11,62	0,44	0,02	35,79	173,88	36,81	1,41								
40	Птица тушеная	120	23,11	16,53	2,50	221,00	0,01	0,42	0,43	0,04	42,59	105,69	23,83	2,08								
77	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	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86								
ГП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75								
	Итого		42,36	35,62	140,69	841,64	0,54	35,90	5,14	0,08	198,45	581,55	155,77	10,38								
<b>Полдник</b>																						
	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								
76	Булочка "Московская"	100	3,68	4,98	46,38	245,06	0,2	0,02	0	0,42	76	6	88	0,9								
ГП	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								
	Итого за день		71,28	68,75	286,95	1846,03	1,12	40,02	6,25	0,65	931,00	1184,06	350,23	14,39								
	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		123,43	117,52	114,21	104,74	123,89	88,93	83,36	122,64	112,85	95,68	186,79	159,89								

Дети 11 лет и старше

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	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
102	Каша "Дружба"	250	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	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	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	7	0,57					
	Итого		11,86	15,54	84,35	523,36	0,11	2,14	1,04	0,12	229,02	212,02	35,16	1,73					
Обед																			
44	Салат из кукурузы	100	0,54	7,52	1,88	76,50	0,02	2,40	3,36	0,03	6,12	14,40	4,20	0,18					
55	Солянка домашняя со сметаной (курица)	250	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, шинцели	120	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	180	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	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86					
ГП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75					
	Итого		38,40	43,73	123,82	1058,90	0,79	32,51	9,72	8,98	188,19	828,84	158,08	10,47					
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	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	150	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60					
	Итого		1,35	1,32	63,75	274,50	0,01	3,00	0,43	0,01	13,60	20,89	5,20	0,68					
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe					
	Итого за день		51,61	60,59	271,92	1856,76	0,91	37,65	11,19	9,11	430,81	1061,75	198,44	12,88					
	Уточная 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		89,37	103,57	108,23	105,35	100,56	83,67	149,23	1718,87	52,22	85,80	105,83	143,11					

Дети 11 лет и старше

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	Мг	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>Завтрак</b>																						
31	Запеканка творожная с молоком сухим	200/50	28,91	21,53	47,32	518,00	0,08	0,61	0,45	0,09	357,99	250,93	45,57	0,94								
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	50/10/17	7,82	12,56	24,73	244	0,06	0,12	0,73	0,08	162	120,5	12,95	0,74								
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		38,84	34,53	119,39	924,30	0,17	3,63	1,39	0,17	541,39	417,03	74,52	2,95								
<b>Обед</b>																						
44	Салат из зеленого горошка	100	0,54	7,52	1,88	76,50	0,02	2,40	3,36	0,03	6,12	14,40	4,20	0,18								
149	Суп по-казачьи	250	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	Пицца тушеная	120	23,11	16,53	2,50	221,00	0,01	0,42	0,43	0,04	42,59	105,69	23,83	2,08								
16	Макаронные изделия отварные	180	7,25	6,45	42,40	246,67	0,07	0,00	0,77	0,03	8,32	47,11	10,24	1,00								
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	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86								
ГП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75								
	Итого		48,28	36,87	133,87	1005,08	0,36	18,63	7,24	0,15	119,23	545,01	115,73	11,16								
<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	Сулген, бублики, баранки и др	50	10,70	1,20	71,20	339,00	0,160	0,00	1,60	0,00	24,00	91,00	18,0	1,60								
	Итого		19,91	8,81	131,00	685,40	0,35	25,00	2,56	0,06	283,20	338,20	146,80	3,16								
	Итого за день		107,03	80,21	384,26	2614,78	0,88	47,26	11,19	0,38	943,82	1300,24	337,05	17,27								
	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		185,33	137,11	152,94	148,36	97,22	105,02	149,23	71,70	114,40	105,07	179,76	191,89								



