

УТВЕРЖДАЮ

ИП А.А. Киреев

  
« 02 » 09



СОГЛАСОВАНО

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

  
« »



**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 № 08/02 от 15.08.23г.

Полное или частичное копирование для исполь-  
зования третьими лицами без разрешения  
разработчика запрещено .

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное циклическое меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 7 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 циклическому 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 обрезки, 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 7-11 лет**

**День 1**

№ ТК (ТТК)*/Мерп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (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
<b>1 неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	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
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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,05</b>	<b>13,19</b>	<b>85,77</b>	<b>528,41</b>	<b>0,18</b>	<b>11,91</b>	<b>0,10</b>	<b>1,31</b>	<b>342,01</b>	<b>330,36</b>	<b>99,64</b>	<b>2,74</b>
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5								
<b>Обед</b>														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48
60/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	240	12,92	13,76	31,14	301,02	0,19	17,84	0,04	0,66	34,91	192,27	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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>28,67</b>	<b>25,01</b>	<b>104,78</b>	<b>765,52</b>	<b>0,43</b>	<b>49,60</b>	<b>0,11</b>	<b>2,92</b>	<b>144,41</b>	<b>286,67</b>	<b>115,60</b>	<b>7,83</b>
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5								
<b>Полдник</b>														
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/ТТК	Пицца 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
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>8,60</b>	<b>5,29</b>	<b>46,45</b>	<b>277,40</b>	<b>0,09</b>	<b>13,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,92</b>	<b>69,80</b>	<b>101,17</b>	<b>54,88</b>	<b>1,65</b>
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5								
<b>Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.</b>														
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,32</b>	<b>43,49</b>	<b>237,00</b>	<b>1571,33</b>	<b>0,70</b>	<b>74,97</b>	<b>0,22</b>	<b>5,15</b>	<b>556,22</b>	<b>718,20</b>	<b>270,12</b>	<b>12,22</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>60,00</b>	<b>0,70</b>	<b>10,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>250,00</b>	<b>12,00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>69,25</b>	<b>55,05</b>	<b>70,75</b>	<b>66,87</b>	<b>58,33</b>	<b>124,95</b>	<b>31,43</b>	<b>51,52</b>	<b>50,57</b>	<b>65,29</b>	<b>108,05</b>	<b>101,83</b>

**Дети 7-11 лет**

**День 2**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
39/143,241,330	Рагу из овощей с мясом	200	8,54	15,19	14,57	234,00	0,09	11,04	0,05	2,60	41,89	126,39	33,47	1,67
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	Творожное печенье	60	7,37	2,83	19,14	132,30	0,35	1,75	0,05	0,43	42,17	109,97	40,77	1,09
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,41</b>	<b>18,38</b>	<b>62,52</b>	<b>496,30</b>	<b>0,48</b>	<b>12,79</b>	<b>0,10</b>	<b>3,39</b>	<b>94,43</b>	<b>271,88</b>	<b>83,24</b>	<b>4,00</b>
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5								
<b>Обед</b>														
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	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
14/294	Котлеты рубленные 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	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	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
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>25,77</b>	<b>30,25</b>	<b>93,04</b>	<b>785,40</b>	<b>0,25</b>	<b>219,39</b>	<b>0,13</b>	<b>5,52</b>	<b>95,08</b>	<b>280,18</b>	<b>100,95</b>	<b>5,77</b>
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5								
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>8,25</b>	<b>43,70</b>	<b>296,00</b>	<b>0,15</b>	<b>11,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,20</b>	<b>265,50</b>	<b>233,50</b>	<b>243,00</b>	<b>3,00</b>
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5								
<b>Норма выдачи спедий 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.</b>														
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>53,93</b>	<b>56,88</b>	<b>199,26</b>	<b>1577,70</b>	<b>0,88</b>	<b>243,58</b>	<b>0,29</b>	<b>9,11</b>	<b>455,01</b>	<b>785,56</b>	<b>427,19</b>	<b>12,77</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>60,00</b>	<b>0,70</b>	<b>10,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>250,00</b>	<b>12,00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>70,04</b>	<b>72,00</b>	<b>59,48</b>	<b>67,14</b>	<b>73,33</b>	<b>405,97</b>	<b>41,43</b>	<b>91,10</b>	<b>41,36</b>	<b>71,41</b>	<b>170,88</b>	<b>106,42</b>

**Дети 7-11 лет**

**День 3**

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого</b>	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					470-587,5									
<b>Обед</b>															
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	
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/ГТК	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	240	14,31	14,62	16,60	271,00	0,06	29,19	0,01	2,90	117,19	153,80	48,85	2,39	
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	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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
	<b>Итого</b>	850	29,79	23,28	110,74	807,50	0,34	54,07	0,04	6,53	178,97	409,77	132,29	7,12	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5									
<b>Подник</b>															
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/ГТК	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	
	<b>Итого</b>	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					235-352,5									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.															
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>		54,79	50,33	253,41	1735,29	1,22	69,93	0,41	10,80	545,31	873,80	273,37	11,40	
	<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		71,16	63,71	75,64	73,84	101,67	116,55	58,57	108,00	49,57	79,44	109,35	95,00	

Дети 7-11 лет															
День 4															
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/п (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/п (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
34/291	Плов из пшеницы	160	13,70	14,92	25,84	291,33	0,03	1,20	0,01	2,37	6,65	106,27	24,41	1,39	
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 эфир, 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	21,10	15,72	77,99	541,33	0,18	7,20	0,01	3,37	40,62	214,99	54,01	3,89	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5									
<b>Обед</b>															
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	
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	8,67	4,47	4,67	94,00	0,06	2,80	0,01	1,92	29,87	148,76	39,96	0,76	
7/310,312	Пюре 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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
	Итого	880	21,63	19,75	106,90	719,50	0,38	40,56	0,05	6,38	194,80	417,86	129,04	6,81	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5									
<b>Полдник</b>															
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					235-352,5									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.															
			Б	Ж	У	Эн/п	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Итого за день		52,68	44,32	229,79	1562,83	0,73	60,36	0,12	10,15	500,92	856,35	226,05	13,70	
	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		68,42	56,10	68,59	66,50	60,83	100,60	17,14	101,50	45,54	77,85	90,42	114,17	

**Дети 7-11 лет**

**День 5**

№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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					470-587,5									
<b>Обед</b>															
68/463	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	
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	22,76	24,77	102,07	719,69	0,45	28,78	0,07	5,92	130,94	359,22	115,07	7,98	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5									
<b>Полдник</b>															
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					235-352,5									
<b>Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.</b>															
	<b>Итого за день</b>		<b>43,07</b>	<b>54,07</b>	<b>237,98</b>	<b>1618,19</b>	<b>0,76</b>	<b>81,49</b>	<b>0,37</b>	<b>7,80</b>	<b>597,14</b>	<b>876,87</b>	<b>215,45</b>	<b>13,56</b>	
	<b>Суточная потребность</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>60,00</b>	<b>0,70</b>	<b>10,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>250,00</b>	<b>12,00</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>55,94</b>	<b>68,44</b>	<b>71,04</b>	<b>68,86</b>	<b>62,92</b>	<b>135,82</b>	<b>52,86</b>	<b>78,00</b>	<b>54,29</b>	<b>79,72</b>	<b>86,18</b>	<b>113,00</b>	

**Дети 7-11 лет**

**День 6**

№ ТК (ТТК)*/№рен	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/п (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/п (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	8,67	4,47	4,67	94,00	0,06	2,80	0,01	1,92	29,87	148,76	39,96	0,76	
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	18,24	11,94	70,30	487,59	0,25	3,59	0,10	2,61	93,69	305,92	86,67	2,90	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5									
<b>Обед</b>															
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	9,58	12,59	56,03	376	0,11	1,76	0,03	4,21	26,26	95,78	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	18,09	18,36	119,61	748,50	0,31	217,30	0,06	5,86	101,85	254,11	74,77	5,46	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5									
<b>Полдник</b>															
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					235-352,5									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.															
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/п</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>		42,85	36,21	243,92	1544,09	0,67	230,93	0,20	9,50	253,19	645,64	212,01	9,80	
	<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		55,65	45,84	72,81	65,71	55,75	384,88	28,57	95,00	23,02	58,69	84,80	81,67	

**Дети 7-11 лет**

**День 7**

№ ТК (ТТК)*/Дети	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (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
<b>2 неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,69</b>	<b>20,45</b>	<b>77,04</b>	<b>568,40</b>	<b>0,35</b>	<b>2,29</b>	<b>0,21</b>	<b>0,91</b>	<b>359,90</b>	<b>392,05</b>	<b>92,84</b>	<b>2,89</b>
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5								
<b>Обед</b>														
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
71/279	Тефтели (из птицы)	90	11,50	13,55	10,79	211,13	0,07	1,54	0,01	3,00	16,32	109,11	18,39	1,02
31/456	Соус красный основной	20	0,29	0,39	1,36	10,33	0,01	1,11	0,03	0,06	2,77	5,18	2,96	0,11
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
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>23,74</b>	<b>27,51</b>	<b>93,36</b>	<b>717,96</b>	<b>0,31</b>	<b>33,05</b>	<b>0,09</b>	<b>6,43</b>	<b>144,92</b>	<b>326,90</b>	<b>109,91</b>	<b>5,83</b>
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5								
<b>Полдник</b>														
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/ТТК	Пицца 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
	<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>8,60</b>	<b>5,29</b>	<b>46,45</b>	<b>277,40</b>	<b>0,09</b>	<b>13,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,92</b>	<b>69,80</b>	<b>101,17</b>	<b>54,88</b>	<b>1,65</b>
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5								
<b>Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.</b>														
	<b>Итого за день</b>		<b>51,03</b>	<b>53,25</b>	<b>216,85</b>	<b>1563,76</b>	<b>0,75</b>	<b>48,80</b>	<b>0,31</b>	<b>8,26</b>	<b>574,62</b>	<b>820,12</b>	<b>257,63</b>	<b>10,37</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>60,00</b>	<b>0,70</b>	<b>10,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>250,00</b>	<b>12,00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>66,27</b>	<b>67,41</b>	<b>64,73</b>	<b>66,54</b>	<b>62,08</b>	<b>81,33</b>	<b>44,29</b>	<b>82,62</b>	<b>52,24</b>	<b>74,56</b>	<b>103,05</b>	<b>86,42</b>

Дети 7-11 лет															
День 8															
№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	
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	
	<b>Итого</b>	500	18,08	15,10	82,50	529,49	0,17	6,15	0,13	2,76	215,12	246,56	45,55	3,52	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5									
<b>Обед</b>															
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	11,35	12,51	3,76	151,00	0,02	2,32	0,05	0,37	26,83	60,28	19,64	1,30	
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	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	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	
	<b>Итого</b>	740	23,63	27,11	99,10	772,80	0,20	216,60	0,10	5,18	81,58	255,96	86,11	5,29	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5									
<b>Полдник</b>															
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	
	<b>Итого</b>	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					235-352,5									
Норма выдачи спецой 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.															
	<b>Итого за день</b>		51,66	51,06	226,50	1604,29	0,54	235,35	0,29	8,34	562,20	726,02	174,66	11,81	
	<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		67,09	64,63	67,61	68,27	44,92	392,25	41,43	83,40	51,11	66,00	69,86	98,42	

**Дети 7-11 лет**

**День 9**

№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	10,00	
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	500	18,22	22,96	54,09	492,00	0,16	2,02	0,28	9,71	371,32	377,08	53,10	11,27	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5									
<b>Обед</b>															
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	
28/96	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	
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	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	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	760	27,89	29,55	112,69	820,40	0,30	211,41	0,08	6,47	82,64	313,48	86,80	5,03	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5									
<b>Полдник</b>															
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					235-352,5									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.															
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>		52,63	58,42	220,79	1620,40	0,57	223,47	0,40	17,21	511,61	776,17	190,47	17,74	
	<b>Суточная погрешность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		68,35	73,95	65,91	68,95	47,50	372,45	57,14	172,10	46,51	70,56	76,19	147,83	

**Дети 7-11 лет**

**День 10**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/294	Котлеты рубленные 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
64/139	Капуста тушеная	150	3,05	5,51	11,70	118,00	0,03	25,63	0,00	2,10	82,86	59,65	30,69	1,20
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,02	0,00	0,00	0,26	5,80	18,00	4,00	0,42
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,13</b>	<b>16,53</b>	<b>60,48</b>	<b>507,00</b>	<b>0,14</b>	<b>25,63</b>	<b>0,06</b>	<b>2,76</b>	<b>127,34</b>	<b>186,76</b>	<b>61,61</b>	<b>4,44</b>
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5								
<b>Обед</b>														
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
34/291	Плов из птицы	240	20,55	22,38	38,76	437,00	0,05	1,80	0,02	3,56	9,97	159,40	36,61	2,09
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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>27,04</b>	<b>29,16</b>	<b>94,61</b>	<b>758,50</b>	<b>0,16</b>	<b>23,30</b>	<b>0,05</b>	<b>6,27</b>	<b>116,80</b>	<b>286,01</b>	<b>83,61</b>	<b>5,66</b>
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5								
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>8,25</b>	<b>43,70</b>	<b>296,00</b>	<b>0,15</b>	<b>11,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,20</b>	<b>265,50</b>	<b>233,50</b>	<b>243,00</b>	<b>3,00</b>
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		59,92	53,94	198,79	1561,50	0,45	60,33	0,17	9,23	509,64	706,27	388,22	13,10
	<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		77,82	68,28	59,34	66,45	37,50	100,55	24,29	92,30	46,33	64,21	155,29	109,17

**Дети 7-11 лет**

**День 11**

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/п (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/п (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
32,479	Макаронник с мясом	200	7,99	10,49	46,69	313,33	0,09	1,47	0,03	3,51	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	
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	
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	
	Итого	500	15,05	11,33	104,66	587,33	0,19	1,47	0,03	4,65	49,65	169,33	35,56	3,90	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5									
<b>Обед</b>															
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	
12/279	Тефтели	90	11,45	13,49	10,79	210,47	0,05	1,08	0,00	3,06	13,81	122,99	19,88	1,71	
69,70/139,310,312	Капуста тушеная / пюре картофельное (или картофель отварной) (90/90)	180	3,71	6,05	18,01	151,50	0,10	26,28	0,02	1,35	71,88	87,73	35,08	1,33	
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	840	29,36	27,90	92,92	769,47	0,41	43,64	0,03	6,22	173,57	443,49	117,80	7,86	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5									
<b>Полдник</b>															
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					235-352,5									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.															
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/п</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>		52,94	52,71	244,08	1703,30	0,71	83,56	0,21	11,56	485,84	799,66	189,18	12,78	
	<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		68,75	66,72	72,86	72,48	59,17	139,27	30,00	115,60	44,17	72,70	75,67	106,50	

**Дети 7-11 лет**

**День 12**

№ ТК (ГТК)*/№прп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,71</b>	<b>19,94</b>	<b>69,38</b>	<b>521,79</b>	<b>0,35</b>	<b>5,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,86</b>	<b>175,30</b>	<b>324,40</b>	<b>73,28</b>	<b>2,59</b>	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5									
<b>Обед</b>															
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	
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	
14/294	Котлеты рубленные 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	
31/456	Соус красный основной	20	0,29	0,39	1,36	10,33	0,01	1,11	0,03	0,06	2,77	5,18	2,96	0,11	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>31,27</b>	<b>25,49</b>	<b>108,97</b>	<b>817,67</b>	<b>0,39</b>	<b>17,07</b>	<b>0,11</b>	<b>4,62</b>	<b>162,16</b>	<b>392,78</b>	<b>190,89</b>	<b>9,75</b>	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5									
<b>Полдник</b>															
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	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>7,16</b>	<b>9,01</b>	<b>52,62</b>	<b>333,00</b>	<b>0,41</b>	<b>10,34</b>	<b>0,13</b>	<b>3,27</b>	<b>37,26</b>	<b>83,09</b>	<b>15,82</b>	<b>3,02</b>	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.															
	<b>Итого за день</b>		<b>54,14</b>	<b>54,44</b>	<b>230,97</b>	<b>1672,46</b>	<b>1,15</b>	<b>32,76</b>	<b>0,45</b>	<b>8,75</b>	<b>374,72</b>	<b>800,27</b>	<b>279,99</b>	<b>15,36</b>	
	<b>Суточная потребность</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>60,00</b>	<b>0,70</b>	<b>10,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>250,00</b>	<b>12,00</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>70,31</b>	<b>68,91</b>	<b>68,95</b>	<b>71,17</b>	<b>95,42</b>	<b>54,60</b>	<b>64,29</b>	<b>87,50</b>	<b>34,07</b>	<b>72,75</b>	<b>112,00</b>	<b>128,00</b>	

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет**

	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	Эн/д (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Итого за 12 дней</b>	622,96	609,12	2739,34	19335,14	9,11	1445,53	3,44	115,86	5926,42	9384,93	3104,34	154,61
<b>Итого за 1 дней</b>	51,91	50,76	228,28	1611,26	0,76	120,46	0,29	9,66	493,87	782,08	258,70	12,88
<b>Суточная потребность</b>	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	67,42	64,25	68,14	68,56	63,28	200,77	40,95	96,55	44,90	71,10	103,48	107,37

Примечание: ГП - готовый продукт.

I неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
<b>завтраки</b>				
1 день	16,05	13,19	85,77	528,41
2 день	18,41	18,38	62,52	496,30
3 день	18,48	21,14	79,27	582,79
4 день	21,10	15,72	77,99	541,33
5 день	11,78	15,82	89,41	552,00
6 день	18,24	11,94	70,30	487,59
Итого согласно меню	104,06	96,19	465,26	3188,42
Ср.знач. согласно меню	17,34	16,03	77,54	531,40
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	23	20	23	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
<b>2 неделя</b>				
<b>завтраки</b>				
7 день	18,69	20,45	77,04	568,40
8 день	18,08	15,10	82,50	529,49
9 день	18,22	22,96	54,09	492,00
10 день	23,13	16,53	60,48	507,00
11 день	15,05	11,33	104,66	587,33
12 день	15,71	19,94	69,38	521,79
Итого согласно меню	108,88	106,31	448,15	3206,01
Ср.знач. согласно меню	18,15	17,72	74,69	534,34
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	24	22	22	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
<b>I неделя</b>				
<b>обеда</b>				
1 день	28,67	25,01	104,78	765,52
2 день	25,77	30,25	93,04	785,40
3 день	29,79	23,28	110,74	807,50
4 день	21,63	19,75	106,90	719,50
5 день	22,76	24,77	102,07	719,69
6 день	18,09	18,36	119,61	748,50
Итого согласно меню	146,71	141,42	637,14	4546,11
Ср.знач. согласно меню	24,45	23,57	106,19	757,69
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	30	32	32
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	
<b>обеды</b>				
7 день	23,74	27,51	93,36	717,96
8 день	23,63	27,11	99,10	772,80
9 день	27,89	29,55	112,69	820,40
10 день	27,04	29,16	94,61	758,50
11 день	29,36	27,90	92,92	769,47
12 день	31,27	25,49	108,97	817,67
Итого согласно меню	162,93	166,72	601,65	4656,80
Ср.знач. согласно меню	27,16	27,79	100,28	776,13
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	35	30	33
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
<b>1 неделя</b>				
<b>полдни</b>				
1 день	8,60	5,29	46,45	277,40
2 день	9,75	8,25	43,70	296,00
3 день	6,52	5,91	63,40	345,00
4 день	9,95	8,85	44,90	302,00
5 день	8,53	13,48	46,50	346,50
6 день	6,52	5,91	54,01	308,00
Итого согласно меню	49,87	47,69	298,96	1874,90
Ср.знач. согласно меню	8,31	7,95	49,83	312,48
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	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 (ккал)
	Б	Ж	У	
<b>2 неделя</b>				
<b>полдни</b>				
7 день	8,60	5,29	46,45	277,40
8 день	9,95	8,85	44,90	302,00
9 день	6,52	5,91	54,01	308,00
10 день	9,75	8,25	43,70	296,00
11 день	8,53	13,48	46,50	346,50
12 день	7,16	9,01	52,62	333,00
Итого согласно меню	50,51	50,79	288,18	1862,90
Ср.знач. согласно меню	8,42	8,47	48,03	310,48
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	11	14	13
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%

**Дети 12 лет и старше**

**День 1**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>I неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	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
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
	<b>Итого</b>	<b>572</b>	<b>17,83</b>	<b>13,90</b>	<b>95,17</b>	<b>579,91</b>	<b>0,20</b>	<b>11,92</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>365,81</b>	<b>358,06</b>	<b>104,14</b>	<b>3,15</b>
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680								
<b>Обед</b>														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
60/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	36,33	351,19	0,22	20,81	0,05	0,77	40,73	224,32	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
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>32,55</b>	<b>29,36</b>	<b>122,45</b>	<b>891,52</b>	<b>0,49</b>	<b>56,41</b>	<b>0,12</b>	<b>4,05</b>	<b>166,83</b>	<b>346,42</b>	<b>133,14</b>	<b>9,05</b>
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
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/ТТК	Пицца школьная	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
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>10,97</b>	<b>6,89</b>	<b>51,60</b>	<b>324,20</b>	<b>0,11</b>	<b>14,61</b>	<b>0,01</b>	<b>1,09</b>	<b>89,48</b>	<b>124,19</b>	<b>58,44</b>	<b>1,85</b>
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408								
<b>Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.</b>														
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,35</b>	<b>50,15</b>	<b>269,22</b>	<b>1795,63</b>	<b>0,80</b>	<b>82,94</b>	<b>0,23</b>	<b>6,64</b>	<b>622,12</b>	<b>828,67</b>	<b>295,72</b>	<b>14,05</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>1,40</b>	<b>70,00</b>	<b>0,90</b>	<b>12,00</b>	<b>1200,00</b>	<b>1200,00</b>	<b>300,00</b>	<b>18,00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>68,17</b>	<b>54,51</b>	<b>70,29</b>	<b>66,02</b>	<b>57,14</b>	<b>118,49</b>	<b>25,56</b>	<b>55,35</b>	<b>51,84</b>	<b>69,06</b>	<b>98,57</b>	<b>78,06</b>

Дети 12 лет и старше														
День 2														
№ ТК (ТТК)*/№реп 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
<b>Завтрак</b>														
39/143,241,330	Рагу из овощей с мясом	230	9,82	17,47	16,76	269,10	0,10	12,69	0,06	2,99	48,17	145,35	38,49	1,92
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	Творожное печенье	60	7,37	2,83	19,14	132,30	0,35	1,75	0,05	0,43	42,17	109,97	40,77	1,09
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	20,94	20,84	74,11	575,90	0,51	14,44	0,11	3,96	104,51	306,54	91,66	4,65
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680								
<b>Обед</b>														
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 рубленные 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	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	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	895	29,51	37,06	106,81	921,97	0,30	227,05	0,15	7,50	115,25	340,27	126,18	6,98
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
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					272-408								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		62,45	67,02	240,04	1872,47	1,00	252,89	0,32	11,66	490,96	899,81	464,44	14,99
	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		69,39	72,85	62,67	68,84	71,43	361,27	35,56	97,17	40,91	74,98	154,81	83,28

**Дети 12 лет и старше**

**День 3**

№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
43/267	Каша пшеничная молочная жидкая	230	9,21	9,94	43,7	299	0,24	1,71	0,06	0,2	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)	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,00	0,10	0,04	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10	
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	
	<b>Итого</b>	<b>553</b>	<b>21,72</b>	<b>23,42</b>	<b>94,37</b>	<b>676,79</b>	<b>0,52</b>	<b>5,72</b>	<b>0,23</b>	<b>1,12</b>	<b>367,64</b>	<b>446,36</b>	<b>105,33</b>	<b>3,88</b>	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
<b>Обед</b>															
4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленые)	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	
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	16,70	17,06	19,37	316,17	0,07	34,06	0,01	3,38	136,72	179,43	56,99	2,79	
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	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,06	0,00	0,00	0,42	10,80	55,20	12,00	1,74	
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>33,75</b>	<b>25,94</b>	<b>123,59</b>	<b>902,17</b>	<b>0,38</b>	<b>60,94</b>	<b>0,05</b>	<b>7,23</b>	<b>212,30</b>	<b>460,70</b>	<b>149,43</b>	<b>8,16</b>	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
<b>Полдник</b>															
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	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,52</b>	<b>5,91</b>	<b>63,40</b>	<b>345,00</b>	<b>0,41</b>	<b>10,38</b>	<b>0,16</b>	<b>3,37</b>	<b>54,88</b>	<b>81,49</b>	<b>48,37</b>	<b>1,00</b>	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.															
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>		61,99	55,27	281,36	1923,96	1,31	77,04	0,44	11,72	634,82	988,55	303,13	13,04	
	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		68,88	60,08	73,46	70,73	93,57	110,06	48,89	97,67	52,90	82,38	101,04	72,44	

**Дети 12 лет и старше**

**День 4**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
34/291	Плов из пшеницы	200	17,13	18,65	32,30	364,16	0,04	1,50	0,01	2,96	8,31	132,84	30,51	1,74
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	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	600	27,02	19,71	96,45	674,66	0,25	11,50	0,01	4,22	54,08	282,06	71,91	4,92
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680								
<b>Обед</b>														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
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	9,63	4,97	5,19	104,44	0,07	3,11	0,01	2,13	33,19	165,29	44,40	0,84
7/310,312	Пюре картофельное (или картофель отварной)	200	4,17	6,08	24,42	181,11	0,18	24,22	0,03	0,20	49,24	115,42	37,02	1,36
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	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,06	0,00	0,00	0,42	10,80	55,20	12,00	1,74
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого	970	24,74	22,92	122,34	823,88	0,44	47,13	0,05	7,63	219,64	473,63	145,78	7,75
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
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					272-408								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		63,96	52,35	279,11	1879,14	0,90	71,23	0,12	12,25	544,92	998,69	264,29	16,03
	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		71,07	56,90	72,87	69,09	64,29	101,76	13,33	102,08	45,41	83,22	88,10	89,06

**Дети 12 лет и старше**

**День 5**

№ ТК (ТТК)*/Д/р/с/ц 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6			В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
<b>Завтрак</b>															
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					544-680									
<b>Обед</b>															
68/463	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	
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	26,82	30,78	120,58	864,90	0,51	35,66	0,10	8,06	151,13	424,65	136,47	9,36	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
<b>Полдник</b>															
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					272-408									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.															
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>		48,93	62,23	265,91	1827,90	0,84	88,38	0,42	10,13	641,61	970,60	241,35	15,35	
	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		54,37	67,64	69,43	67,20	60,00	126,26	46,67	84,42	53,47	80,88	80,45	85,28	

**Дети 12 лет и старше**

**День 6**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	9,63	4,97	5,19	104,44	0,07	3,11	0,01	2,13	33,19	165,29	44,40	0,84
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	23,65	14,66	92,61	628,43	0,39	4,49	0,12	3,18	115,15	387,11	111,93	3,85
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680								
<b>Обед</b>														
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	11,18	14,68	65,36	438,67	0,13	2,05	0,037	1,79	30,63	111,74	20,384	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	22,18	20,71	140,94	871,67	0,39	221,59	0,07	3,70	118,02	310,57	89,48	6,42
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
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					272-408								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		52,35	41,28	287,56	1808,10	0,89	236,12	0,23	7,91	290,82	783,29	251,98	11,71
	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		58,17	44,87	75,08	66,47	63,50	337,31	25,22	65,92	24,24	65,27	83,99	65,06

**Дети 12 лет и старше**

**День 7**

№ ТК (ТТК)*/Дирец	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>2 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>21,29</b>	<b>22,08</b>	<b>91,16</b>	<b>650,32</b>	<b>0,38</b>	<b>2,39</b>	<b>0,22</b>	<b>1,13</b>	<b>403,58</b>	<b>440,59</b>	<b>101,66</b>	<b>3,36</b>	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
<b>Обед</b>															
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	
71/279	Тефтели (из птицы)	100	12,78	15,06	11,99	234,59	0,08	1,71	0,01	3,33	18,13	121,23	20,43	1,13	
31/456	Соус красный основной	20	0,29	0,39	1,36	10,33	0,01	1,11	0,03	0,06	2,77	5,18	2,96	0,11	
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	
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>28,33</b>	<b>30,63</b>	<b>111,06</b>	<b>833,72</b>	<b>0,39</b>	<b>38,40</b>	<b>0,10</b>	<b>7,14</b>	<b>162,53</b>	<b>392,16</b>	<b>131,22</b>	<b>6,83</b>	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
<b>Полдник</b>															
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/ТТК	Пицца школьная	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	
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>10,97</b>	<b>6,89</b>	<b>51,60</b>	<b>324,20</b>	<b>0,11</b>	<b>14,61</b>	<b>0,01</b>	<b>1,09</b>	<b>89,48</b>	<b>124,19</b>	<b>58,44</b>	<b>1,85</b>	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408									
<b>Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.</b>															
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>60,59</b>	<b>59,60</b>	<b>253,82</b>	<b>1808,24</b>	<b>0,88</b>	<b>55,40</b>	<b>0,33</b>	<b>9,36</b>	<b>655,59</b>	<b>956,94</b>	<b>291,32</b>	<b>12,04</b>	
	<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>1,40</b>	<b>70,00</b>	<b>0,90</b>	<b>12,00</b>	<b>1200,00</b>	<b>1200,00</b>	<b>300,00</b>	<b>18,00</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>67,32</b>	<b>64,78</b>	<b>66,27</b>	<b>66,48</b>	<b>62,50</b>	<b>79,14</b>	<b>36,11</b>	<b>78,02</b>	<b>54,63</b>	<b>79,75</b>	<b>97,11</b>	<b>66,89</b>	

**Дети 12 лет и старше**

**День 8**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	50	3,80	0,40	24,30	120,00	0,05	0,00	0,00	0,65	14,50	45,00	10,00	1,05
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	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	550	22,05	19,79	97,75	646,32	0,21	10,04	0,15	3,89	264,81	300,95	56,70	4,29
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680								
<b>Обед</b>														
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	12,61	13,90	4,18	167,78	0,02	2,58	0,06	0,41	29,81	66,98	21,82	1,44
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	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	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	870	27,52	33,61	105,03	920,11	0,23	223,50	0,12	7,06	100,30	313,69	108,39	6,44
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
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					272-408								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.														
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		61,77	63,12	263,10	1947,03	0,65	246,14	0,33	11,35	636,31	857,64	211,69	14,09
	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		68,63	68,61	68,69	71,58	46,36	351,63	36,67	94,58	53,03	71,47	70,56	78,28

**Дети 12 лет и старше**

**День 9**

№ ТК (ТТК)/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/л		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	10,00	
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	572	21,03	24,79	68,42	577,50	0,19	2,19	0,29	12,15	424,88	433,75	63,10	11,75	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
<b>Обед</b>															
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	
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	
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	
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	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	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	890	30,76	36,05	121,55	923,00	0,35	216,53	0,08	8,45	99,58	368,25	109,12	5,75	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
<b>Полдник</b>															
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/ГТК	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					272-408									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.															
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/л</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>		58,31	66,75	243,98	1808,50	0,65	228,76	0,41	21,63	582,11	887,61	222,79	18,94	
	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		64,79	72,55	63,70	66,49	46,43	326,80	45,56	180,25	48,51	73,97	74,26	105,22	

Дети 12 лет и старше														
День 10														
№ ТК (ТТК)*/Перен	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
<b>Завтрак</b>														
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
64/139	Капуста тушеная	180	3,66	6,61	14,04	141,60	0,04	30,76	0,00	2,52	99,43	71,58	36,83	1,44
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,02	0,00	0,00	0,26	5,80	18,00	4,00	0,42
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	560	26,77	18,98	73,36	598,54	0,18	30,76	0,07	3,36	150,86	222,57	73,14	5,26
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680								
<b>Обед</b>														
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
34/291	Плов из птицы	280	23,98	26,11	45,22	509,83	0,06	2,10	0,02	4,15	11,63	185,97	42,71	2,44
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	32,04	33,11	111,15	880,83	0,20	25,60	0,06	7,08	132,26	337,88	98,71	6,65
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
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					272-408								
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		70,81	61,21	243,63	1853,97	0,57	67,76	0,19	10,64	554,32	813,45	418,45	15,27
	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		78,68	66,53	63,61	68,16	40,71	96,80	21,11	88,67	46,19	67,79	139,48	84,83

Дети 12 лет и старше															
День 11															
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/п (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	
<b>Завтрак</b>															
32,479	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	
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	
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	
	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					544-680									
<b>Обед</b>															
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	
12/279	Тефтели	100	12,72	14,99	11,99	233,86	0,06	1,20	0,00	3,40	15,34	136,66	22,09	1,90	
69,70/139,310,312	Капуста тушеная /пюре картофельное (или картофель отварной) (90/90)	180	3,71	6,05	18,01	151,50	0,10	26,28	0,02	1,35	71,88	87,73	35,08	1,33	
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	33,12	29,66	106,12	853,36	0,48	47,76	0,03	6,82	186,90	497,66	131,81	8,73	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
<b>Полдник</b>															
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					272-408									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.															
			Б	Ж	У	Эн/п	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		59,70	58,19	273,70	1898,66	0,81	87,91	0,23	12,88	526,73	894,10	209,87	14,27	
	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		66,33	63,25	71,46	69,80	57,86	125,59	25,56	107,33	43,89	74,51	69,96	79,28	

Дети 12 лет и старше														
День 12														
№ ТК (ТТК)*/Эресп	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
<b>Завтрак</b>														
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)	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,00	0,10	0,04	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10
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
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	561	22,42	22,71	90,90	660,58	0,59	6,48	0,25	1,32	235,81	427,75	104,15	3,70
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680								
<b>Обед</b>														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
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
14/294	Котлеты рубленные 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
31/456	Соус красный основной	20	0,29	0,39	1,36	10,33	0,01	1,11	0,03	0,06	2,77	5,18	2,96	0,11
24/171	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,94	6,87	47,88	297,12	0,28	0,00	0,01	0,80	24,09	240,26	161,40	5,38
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	930	36,26	30,26	125,16	946,72	0,48	20,91	0,12	5,66	184,13	473,03	238,43	11,60
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
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					272-408								
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		65,84	61,98	268,68	1940,30	1,48	37,73	0,50	10,25	457,20	983,87	358,40	18,32
	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		73,16	67,37	70,15	71,33	105,36	53,90	55,56	85,42	38,10	81,99	119,47	101,78

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

	Пищевые вещества (г)				Эн/и (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Итого за 12 дней</b>	728,05	699,15	3170,11		22363,90	10,77	1532,30	3,74	136,42	6637,51	10863,22	3533,43	178,10
<b>Итого за 1 дней</b>	60,67	58,26	264,18		1863,66	0,90	127,69	0,31	11,37	553,13	905,27	294,45	14,84
<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00		2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	67,41	63,33	68,98		68,52	64,10	182,42	34,65	94,74	46,09	75,44	98,15	82,45

Примечание: ГП - готовый продукт.

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
<b>1 неделя</b>				
<b>завтраки</b>				
1 день	17,83	13,90	95,17	579,91
2 день	20,94	20,84	74,11	575,90
3 день	21,72	23,42	94,37	676,79
4 день	27,02	19,71	96,45	674,66
5 день	13,03	16,00	98,81	596,50
6 день	23,65	14,66	92,61	628,43
Итого согласно меню	124,19	108,53	551,52	3732,19
Ср.знач. согласно меню	20,70	18,09	91,92	622,03
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>23</b>
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)
<b>2 недели</b>				
<b>завтраки</b>				
7 день	21,29	22,08	91,16	650,32
8 день	22,05	19,79	97,75	646,32
9 день	21,03	24,79	68,42	577,50
10 день	26,77	18,98	73,36	598,54
11 день	17,50	13,08	121,06	678,80
12 день	22,42	22,71	90,90	660,58
Итого согласно меню	131,06	121,43	542,65	3812,06
Ср.знач. согласно меню	21,84	20,24	90,44	635,34
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>23</b>
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)
<b>1 неделя</b>				
<b>обеда</b>				
1 день	32,55	29,36	122,45	891,52
2 день	29,51	37,06	106,81	921,97
3 день	33,75	25,94	123,59	902,17
4 день	24,74	22,92	122,34	823,88
5 день	26,82	30,78	120,58	864,90
6 день	22,18	20,71	140,94	871,67
Итого согласно меню	169,55	166,77	736,71	5276,11
Ср.знач. согласно меню	28,26	27,80	122,79	879,35
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%

2 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
<b>обеда</b>				
7 день	28,33	30,63	111,06	833,72
8 день	27,52	33,61	105,03	920,11
9 день	30,76	36,05	121,55	923,00
10 день	32,04	33,11	111,15	880,83
11 день	33,12	29,66	106,12	853,36
12 день	36,26	30,26	125,16	946,72
Итого согласно меню	188,03	193,32	680,07	5357,74
Ср.знач. согласно меню	31,34	32,22	113,35	892,96
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>33</b>
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%
1 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
<b>полдники</b>				
1 день	10,97	6,89	51,60	324,20
2 день	12,00	9,12	59,12	374,60
3 день	6,52	5,91	63,40	345,00
4 день	12,20	9,72	60,32	380,60
5 день	9,08	15,45	46,52	366,50
6 день	6,52	5,91	54,01	308,00
Итого согласно меню	57,29	53,00	334,97	2098,90
Ср.знач. согласно меню	9,55	8,83	55,83	349,82
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>13</b>
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
2 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
<b>полдники</b>				
7 день	10,97	6,89	51,60	324,20
8 день	12,20	9,72	60,32	380,60
9 день	6,52	5,91	54,01	308,00
10 день	12,00	9,12	59,12	374,60
11 день	9,08	15,45	46,52	366,50
12 день	7,16	9,01	52,62	333,00
Итого согласно меню	57,93	56,10	324,19	2086,90
Ср.знач. согласно меню	9,66	9,35	54,03	347,82
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>13</b>
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%