

УТВЕРЖДАЮ

ИП В.А. Баранова



В.А. Баранова

2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Ермолаевская СОШ»



Н.А. Моложаева

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ЕРМОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, БЕРЕЗОВСКИЙ РАЙОН, П. ЕРМОЛАЕВСКИЙ ЗАТОН, УЛ. ЮБИЛЕЙНАЯ, 1 В )**

Разработано  
Некоммерческой организацией  
"Фонд санитарно-эпидемиологического  
благополучия Красноярского края"  
" " 20 г. Регистр № 02/0101108.232.  
Полное или частичное копирование для исполь-  
зования третьими лицами без разрешения  
разработчика запрещено

Дети 12 лет и старше														
День 1														
№ ТК (ТТК)*./№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>I неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
54/165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,00	19,10	151,00	0,08	0,91	0,00	0,23	171,57	140,52	22,16	0,34
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
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
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 пшеничный или батон	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 ржаной	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	630	17,19	16,92	86,38	569,80	0,52	12,66	0,15	1,44	246,31	315,71	84,33	5,29
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680								
<b>Обед</b>														
47/ТТК	Морская капуста с яйцом	100	3,20	10,77	0,13	146,67	0,05	1,47	0,20	3,78	40,33	78,73	127,07	12,23
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
51/229	Рыба, тушенная 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
25/389	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	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 ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	930	28,26	27,80	106,78	832,22	0,60	38,62	0,24	8,79	181,37	523,39	265,53	18,65
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,06	0,00	240,00	190,00	228,00	0,20
ГП	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
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
	Итого	350	10,85	8,35	54,90	345,00	0,16	11,40	0,06	0,40	257,50	250,50	276,00	1,40
	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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		56,30	53,07	248,06	1747,02	1,28	62,68	0,45	10,63	685,18	1089,60	625,86	25,34
	<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>		62,56	57,68	64,77	64,23	91,43	89,54	50,00	88,58	57,10	90,80	208,62	140,78

Дети 12 лет и старше														
День 2														
№ ТК (ТТК)*./№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
26/268	Каша жидкая молочная рисовая	240	8,02	9,53	53,58	332,4	0,1	1,91	0,07	0,28	179,99	215,98	48,2	0,66
20/375,376	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,41	68,00	0,02	0,65	0,01	0,00	62,77	49,12	9,20	0,49
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
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
ГП	Хлеб пшеничный или батон	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 ржаной	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	18,38	23,07	94,60	661,90	0,21	2,56	0,28	1,10	278,56	392,00	72,40	12,37
	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
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
55/260	Гуляш (из говядины)	100	8,58	12,71	3,00	162,22	0,01	0,91	0,00	2,24	18,98	97,41	14,37	1,47
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 пшеничный	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 ржаной	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	23,91	30,97	114,46	845,55	0,23	228,61	0,04	8,56	123,91	286,59	76,14	6,21
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
23/348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,36	0,00	23,18	92,00	0,03	0,00	0,00	0,08	16,30	25,80	8,40	0,63
29/90/91	Бутерброд с сыром	75	7,36	11,97	24,73	237,00	6,00	0,10	0,08	0,72	144,40	110,50	12,25	0,72
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
	Итого	375	8,12	12,37	57,71	376,00	6,06	10,10	0,08	1,00	176,70	147,30	29,65	3,55
	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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		50,41	66,41	266,77	1883,45	6,50	241,27	0,40	10,66	579,17	825,89	178,19	22,13
	<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>		56,01	72,18	69,65	69,24	464,29	344,67	44,44	88,83	48,26	68,82	59,40	122,94

Дети 12 лет и старше														
День 3														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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
2/379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	15,18	104	0,04	1,3	0	0,03	120,3	90	14	0,09
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
31/2	Бутерброд с джемом или повидлом	60	3,14	0,32	33,44	147,00	0,04	0,03	0,00	0,48	10,40	29,60	7,40	0,64
ГП	Хлеб пшеничный или батон	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 ржаной	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	15,93	17,32	101,58	619,50	0,20	2,14	0,16	12,34	293,28	314,55	59,10	2,31
	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
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
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 пшеничный	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 ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	930	32,74	24,96	118,43	846,55	0,53	42,07	0,11	3,36	181,80	411,46	123,55	7,62
	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
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
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
	Итого	350	8,26	9,11	54,43	345,00	0,12	10,00	0,01	1,13	32,03	104,21	51,02	1,86
	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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		56,93	51,39	274,44	1811,05	0,85	54,21	0,28	16,83	507,11	830,22	233,67	11,79
	<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>		63,26	55,86	71,66	66,58	60,71	77,44	31,11	140,25	42,26	69,19	77,89	65,50

Дети 12 лет и старше														
День 4														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
34/291	Плов из птицы	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
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
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или конфеты, 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
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 пшеничный или батон	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 ржаной	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	24,78	19,62	91,86	649,66	0,16	9,30	0,04	4,13	59,88	245,60	65,75	4,86
	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
40/103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,84	22,44	119,00	0,11	8,25	0,00	1,24	15,20	63,50	24,05	0,98
72/372	Котлеты, биточки, шницели	100	16,53	11,59	15,22	230,00	0,09	0,00	0,02	0,71	14,70	147,41	26,50	1,46
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
53/348	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	20,98	87,00	0,02	0,80	0,00	1,10	32,30	29,20	21,00	0,67
ГП	Хлеб пшеничный	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 ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	910	30,91	30,18	118,81	870,60	0,39	48,88	0,02	10,02	204,64	436,94	158,16	7,07
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,06	0,00	240,00	190,00	228,00	0,20
ГП	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
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
	Итого	350	9,75	8,25	43,70	296,00	0,15	11,40	0,06	0,20	265,50	233,50	243,00	3,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		65,44	58,05	254,37	1816,26	0,70	69,58	0,12	14,35	530,02	916,04	466,91	14,93
	<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>		72,71	63,10	66,42	66,77	50,00	99,40	13,33	119,58	44,17	76,34	155,64	82,94

Дети 12 лет и старше														
День 5														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
55/260	Гуляш (из птицы)	100	10,40	11,01	2,93	133,33	0,02	1,51	0,01	2,37	20,10	51,52	14,38	1,10
24/171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	10,37	46,06	316,80	0,16	0,00	0,05	0,76	31,92	245,53	161,59	5,52
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или конфеты, 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 пшеничный или батон	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 ржаной	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	25,88	22,08	96,92	672,63	0,26	1,51	0,06	3,93	71,99	366,27	192,37	8,68
	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
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
42/280	Фрикадельки	100	13,35	16,61	12,87	257,00	0,07	0,70	0,00	4,09	10,14	133,12	17,14	2,04
56/456	Соус красный основной	30	0,65	0,61	4,65	25,00	0,01	0,64	0,00	0,10	3,89	10,23	4,90	0,18
16/ТТК	Макаронные изделия отварные с овощам	180	4,9	8,08	26,98	190,8	0,07	7,08	0,05	0,72	24	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 пшеничный	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 ржаной	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	940	27,36	36,90	116,43	909,13	0,30	36,52	0,06	9,84	167,66	377,10	121,87	7,91
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
60/636	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0	0	19,4	78	0,3	0,34	120	2,34	0	0	0	0
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
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
	Итого	350	7,16	9,01	52,62	333,00	0,41	10,34	120,01	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.														
			<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>		60,40	67,99	265,97	1914,76	0,97	48,37	120,13	17,04	276,91	826,46	330,06	19,61
	<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>		67,11	73,90	69,44	70,40	69,29	69,10	13347,78	142,00	23,08	68,87	110,02	108,94

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
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
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
52/375,376	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	14,40	69,00	0,01	100,00	0,00	0,38	8,77	5,82	3,90	0,74
ГП	Хлеб пшеничный или батон	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 ржаной	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	18,20	21,87	89,07	622,00	0,18	110,23	0,21	1,94	208,50	233,86	42,85	5,34
	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
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
41/304	Рис отварной	180	4,43	6,58	36,05	250,8	0,02	0	0,04	0,23	1,66	73,79	23	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
23/348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,36	0,00	23,18	92,00	0,03	0,00	0,00	0,08	16,30	25,80	8,40	0,63
ГП	Хлеб пшеничный	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 ржаной	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	29,52	28,39	123,67	910,24	0,38	22,06	0,06	7,96	113,94	523,20	159,62	6,58
	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
29/90/91	Бутерброд с сыром	75	7,36	11,97	24,73	237,00	6,00	0,10	0,08	0,72	144,40	110,50	12,25	0,72
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
	Итого	375	7,76	12,37	44,54	325,00	6,03	10,10	0,08	0,92	163,17	125,62	23,45	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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		55,48	62,63	257,28	1857,24	6,59	142,39	0,35	10,82	485,61	882,68	225,92	15,28
	<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>		61,64	68,08	67,17	68,28	470,71	203,41	38,89	90,17	40,47	73,56	75,31	84,89

Дети 12 лет и старше														
День 7														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2 неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
43/267	Каша пшеничная молочная жидкая	230	9,21	9,94	43,70	299,00	0,24	1,71	0,06	0,20	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
6/(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0	42	0	0,08	0,03	0,05	120	72	6,6	0,08
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
ГП	Хлеб пшеничный или батон	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 ржаной	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	552	18,76	21,19	101,05	671,50	0,34	4,59	0,19	1,20	318,53	390,11	84,66	3,97
	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	0,05	9,07	0	3,73	27,81	62,45	36,18	0,92
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
62,61/374,364	Жаркое по-домашнему (азу)	280	9,25	13,42	28,55	284,00	0,19	16,65	0,05	0,46	73,25	173,52	52,78	2,49
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 пшеничный	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 ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	920	22,39	27,92	119,30	824,00	0,53	31,94	0,05	7,00	192,17	410,52	146,00	8,55
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,60	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,06	0,00	240,00	190,00	228,00	0,20
ГП	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
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
	Итого	350	9,75	8,25	43,70	296,00	0,15	11,40	0,06	0,20	265,50	233,50	243,00	3,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		50,90	57,36	264,05	1791,50	1,02	47,93	0,30	8,40	776,20	1034,13	473,66	15,52
	<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>		56,56	62,35	68,94	65,86	72,86	68,47	33,33	70,00	64,68	86,18	157,89	86,22



Дети 12 лет и старше														
День 8														
№ ТК (ТТК)*./№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54/165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6	19,1	151	0,08	0,91	0	0,23	171,57	140,52	22,16	0,34
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
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
36/382	Какао с молоком	200	3,77	3,80	15,09	110,00	0,04	1,30	0,03	0,01	125,42	116,20	31,00	0,97
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 пшеничный или батон	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 ржаной	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	25,64	24,92	81,94	654,80	0,56	3,96	0,28	1,49	374,96	493,59	108,93	13,62
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680								
<b>Обед</b>														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48
33/88	Ши 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
21/291	Плов из пшеницы	280	19,61	21,75	50,77	477,17	0,06	2,39	0,01	3,79	9,82	170,59	42,68	2,10
25/389	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	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 ржаной	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	28,15	31,47	118,92	878,17	0,22	30,25	0,02	7,82	95,95	315,10	94,48	5,56
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
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
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
	Итого	350	9,95	8,25	44,90	298,00	0,17	12,60	0,04	0,20	265,50	223,50	43,00	3,00
	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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		63,74	64,64	245,76	1830,97	0,95	46,81	0,34	9,51	736,41	1032,19	246,41	22,18
	<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>		70,82	70,26	64,17	67,32	67,86	66,87	37,78	79,25	61,37	86,02	82,14	123,22

Дети 12 лет и старше														
День 9														
№ ТК (ТТК)*/№репс	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>														
18/ТТК	Омлет натуральный	200	13,17	17,8	6,45	238	0,1	1,56	0,02	0,8	190,4	264,6	26,4	2,14
52/375,376	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	14,40	69,00	0,01	100,00	0,00	0,38	8,77	5,82	3,90	0,74
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или конфеты, 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 пшеничный или батон	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 ржаной	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	550	23,56	19,24	92,09	650,00	0,26	101,56	0,02	2,75	233,57	396,42	57,90	6,03
	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	Суп с рыбными консервами	250	8,16	3,78	10,82	122,00	0,08	7,85	0,02	0,18	28,66	145,84	32,50	1,13
44/372	Котлеты, биточки, шницели	100	16,53	11,59	15,22	230,00	0,09	0,00	0,02	0,71	14,70	147,41	26,50	1,46
39/143,330	Рагу из овощей	180	3,08	11,09	15,92	183,60	9,60	12,26	0,06	2,95	41,45	746,40	30,37	1,03
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 пшеничный	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 ржаной	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	35,41	34,75	109,61	921,93	9,88	33,18	0,10	8,36	173,14	1174,00	137,40	8,08
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
60/636	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0	0	19,4	78	0,3	0,34	120	2,34	0	0	0	0
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
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
	Итого	350	7,16	9,01	52,62	333,00	0,41	10,34	120,01	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.														
			<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>		66,13	63,00	254,32	1904,93	10,55	145,08	120,13	14,38	443,97	1653,51	211,12	17,13
	<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>		93,91	96,00	399,65	2838,26	1,46	73,04	0,94	12,52	1252,17	1252,17	313,04	18,78

Дети 12 лет и старше														
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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
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
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,58	0,16	78,00	0,00	0,00	0,12	0,05	2,88	3,60	0,00	0,02
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
ГП	Хлеб пшеничный или батон	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 ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	572	11,68	17,00	91,47	568,50	0,17	11,42	0,17	1,49	162,21	208,35	75,21	2,67
	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
32/113,114	Суп-лапша домашняя	250	2,10	5,01	15,87	114,00	0,03	0,37	0,00	2,28	14,06	24,55	6,24	0,45
12/279	Тефтели (из говядины)	100	12,51	14,13	15,16	236,67	0,08	7,78	0,00	4,41	28,16	145,86	28,43	1,40
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
53/348	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	1,04	0,00	20,98	87,00	0,02	0,80	0,00	1,10	32,30	29,20	21,00	0,67
ГП	Хлеб пшеничный	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 ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	930	27,92	26,14	120,53	836,78	0,50	43,17	0,03	8,91	158,96	439,83	127,29	6,18
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
20/375,376	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,41	68,00	0,02	0,65	0,01	0,00	62,77	49,12	9,20	0,49
29/90/91	Бутерброд с сыром	75	7,36	11,97	24,73	237,00	6,00	0,10	0,08	0,72	144,40	110,50	12,25	0,72
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
	Итого	375	10,31	13,72	58,14	401,00	6,06	10,75	0,09	1,12	215,17	187,62	63,45	1,81
	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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		49,91	56,86	270,14	1806,28	6,73	65,34	0,29	11,52	536,34	835,80	265,95	10,66
	<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>		55,46	61,80	70,53	66,41	480,71	93,34	32,22	96,00	44,70	69,65	88,65	59,22

Дети 12 лет и старше														
День 11														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/395	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	207	8,71	9,87	51,55	343,22	0,2	0	0,04	0,71	24,13	97,58	30,02	1,15
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.	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,07	18,00	0,00	0,72	14,40	50,40	75,60	1,08
	Итого	587	11,41	10,77	99,36	557,02	0,27	18,00	0,04	1,43	41,30	152,10	107,82	2,67
	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
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73	113,00	0,04	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96	1,12
19/405	Курица в соусе с томатом	100	12,61	13,90	4,18	167,78	0,02	2,58	0,06	0,41	29,81	66,98	21,82	1,44
24/171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	10,37	46,06	316,80	0,16	0,00	0,05	0,76	31,92	245,53	161,59	5,52
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 пшеничный	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 ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого	910	30,86	31,18	118,17	868,58	0,32	17,78	0,15	4,11	182,34	468,03	241,97	11,51
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
50/342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	0,01	4,00	0,00	0,08	6,85	4,40	3,60	0,92
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
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
	Итого	350	7,32	9,17	52,11	334,00	0,12	14,00	0,01	1,01	44,11	87,49	19,42	3,94
	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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		49,59	51,12	269,64	1759,60	0,71	49,78	0,20	6,55	267,75	707,62	369,21	18,12
	<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>		55,10	55,57	70,40	64,69	50,71	71,11	22,22	54,58	22,31	58,97	123,07	100,67

Дети 12 лет и старше														
День 12														
№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
48/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленые)	30	0,24	0,03	0,51	4,00	0,01	1,50	0,01	0,03	6,50	7,20	4,20	0,18
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
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
ГП	Хлеб пшеничный или батон	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 ржаной	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	590	26,00	18,32	74,53	594,05	0,31	25,72	0,11	0,81	101,37	255,61	73,53	4,94
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680								
<b>Обед</b>														
46/ГТК	Морская капуста	100	0,83	8,50	0,00	125,00	0,03	1,87	0,00	3,67	37,33	51,33	158,67	14,93
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
55/260	Гуляш (из птицы)	100	10,40	11,01	2,93	133,33	0,02	1,51	0,01	2,37	20,10	51,52	14,38	1,10
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 пшеничный	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 ржаной	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	25,76	31,72	110,80	881,33	0,26	212,92	0,07	8,46	132,52	282,95	230,52	20,72
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								
<b>Полдник</b>														
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
29/90/91	Бутерброд с сыром	75	7,36	11,97	24,73	237,00	6,00	0,10	0,08	0,72	144,40	110,50	12,25	0,72
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
	Итого	375	7,82	12,38	44,75	327,00	6,03	12,90	0,08	0,93	165,97	127,16	24,29	3,40
	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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		59,58	62,42	230,08	1802,38	6,60	251,54	0,26	10,20	399,86	665,72	328,34	29,06
	<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>		66,20	67,85	60,07	66,26	471,43	359,34	28,89	85,00	33,32	55,48	109,45	161,44

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

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за 12 дней</b>	684,81	714,94	3100,88	21925,44	43,45	1224,98	243,25	140,89	6224,53	11299,86	3955,30	221,75
<b>Итого за 1 дней</b>	57,07	59,58	258,41	1827,12	3,62	102,08	20,27	11,74	518,71	941,66	329,61	18,48
<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>	63,41	64,76	67,47	67,17	258,63	145,83	2252,31	97,84	43,23	78,47	109,87	102,66

Примечание: ГП - готовый продукт.

\* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
<b>1 неделя</b>				
<b>завтраки</b>				
1 день	17,19	16,92	86,38	569,80
2 день	18,38	23,07	94,60	661,90
3 день	15,93	17,32	101,58	619,50
4 день	24,78	19,62	91,86	649,66
5 день	25,88	22,08	96,92	672,63
6 день	18,20	21,87	89,07	622,00
Итого согласно меню	120,36	120,88	560,41	3795,49
Ср.знач. согласно меню	20,06	20,15	93,40	632,58
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и</b>	<b>22</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>2 неделя</b>				
<b>завтраки</b>				
7 день	18,76	21,19	101,05	671,50
8 день	25,64	24,92	81,94	654,80
9 день	23,56	19,24	92,09	650,00
10 день	11,68	17,00	91,47	568,50
11 день	11,41	10,77	99,36	557,02
12 день	26,00	18,32	74,53	594,05
Итого согласно меню	117,05	111,44	540,44	3695,87
Ср.знач. согласно меню	19,51	18,57	90,07	615,98
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и</b>	<b>22</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>1 неделя</b>				
<b>обеда</b>				
1 день	28,26	27,80	106,78	832,22
2 день	23,91	30,97	114,46	845,55
3 день	32,74	24,96	118,43	846,55
4 день	30,91	30,18	118,81	870,60
5 день	27,36	36,90	116,43	909,13
6 день	29,52	28,39	123,67	910,24
Итого согласно меню	172,70	179,20	698,58	5214,29
Ср.знач. согласно меню	28,78	29,87	116,43	869,05
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>30</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>обеды</b>				
7 день	22,39	27,92	119,30	824,00
8 день	28,15	31,47	118,92	878,17
9 день	35,41	34,75	109,61	921,93
10 день	27,92	26,14	120,53	836,78
11 день	30,86	31,18	118,17	868,58
12 день	25,76	31,72	110,80	881,33
Итого согласно меню	170,49	183,18	697,33	5210,79
Ср.знач. согласно меню	28,42	30,53	116,22	868,47
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>32</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>полдни</b>				
1 день	10,85	8,35	54,90	345,00
2 день	8,12	12,37	57,71	376,00
3 день	8,26	9,11	54,43	345,00
4 день	9,75	8,25	43,70	296,00
5 день	7,16	9,01	52,62	333,00
6 день	7,76	12,37	44,54	325,00
Итого согласно меню	51,90	59,46	307,90	2020,00
Ср.знач. согласно меню	8,65	9,91	51,32	336,67
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</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>полдни</b>				
7 день	9,75	8,25	43,70	296,00
8 день	9,95	8,25	44,90	298,00
9 день	7,16	9,01	52,62	333,00
10 день	10,31	13,72	58,14	401,00
11 день	7,32	9,17	52,11	334,00
12 день	7,82	12,38	44,75	327,00
Итого согласно меню	52,31	60,78	296,22	1989,00
Ср.знач. согласно меню	8,72	10,13	49,37	331,50
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
<b>Распределение в % отношении пищевых веществ и</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>12</b>
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%