

**Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях**

|                | <b>сезон зимне-весенний</b>                                   |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
|----------------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
|                | <b>возрастная категория 12 лет и старше</b>                   |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
|                | <b>День 1</b>                                                 |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| № ТК           | Наименование блюда                                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |          | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |          |          |          | Минеральные в-ва (мг) |          |           |           |
|                |                                                               |              | Б                    | Ж        | У        |             | В1            | С        | Е        | А        | Са                    | Р        | Мg        | Fe        |
| 1              | 2                                                             | 3            | 4                    | 5        | 6        | 7           | 8             | 9        | 10       | 11       | 12                    | 13       | 14        | 15        |
| <b>Завтрак</b> |                                                               |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| 65             | Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10                 | 50           | 1,70                 | 3,45     | 0,39     | 45,00       | 0,00          | 0,10     | 0,00     | 0,03     | 105,00                | 105,00   | 4,95      | 0,12      |
| 43             | Каша жидкая молочная пшениная                                 | 220          | 7,81                 | 10,35    | 43,54    | 306,66      | 0,09          | 2,39     | 0,20     | 0,08     | 223,00                | 222,50   | 44,45     | 0,50      |
| 2              | Какао с молоком                                               | 200          | 0,14                 | 0,03     | 18,14    | 75,00       | 0,00          | 2,05     | 0,01     | 0,00     | 5,01                  | 5,22     | 2,80      | 0,49      |
| ГП             | Хлеб ржаной                                                   | 30           | 1,47                 | 0,30     | 13,44    | 60,00       | 0,03          | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 5,40                  | 27,60    | 6,00      | 0,87      |
| ГП             | Хлеб пшеничный или батон                                      | 50           | 4,40                 | 0,83     | 20,85    | 114,40      | 0,13          | 0,00     | 1,23     | 0,00     | 18,15                 | 128,04   | 36,30     | 2,42      |
|                | Итого                                                         | 550,00       | 15,52                | 14,96    | 96,36    | 601,06      | 0,25          | 4,54     | 1,44     | 0,11     | 356,56                | 488,36   | 94,50     | 4,40      |
| <b>Обед</b>    |                                                               |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| 27             | Икра кабачковая                                               | 40           | 0,72                 | 2,82     | 4,62     | 46,80       | 0,02          | 5,76     | 1,26     | 0,00     | 19,20                 | 18,00    | 7,80      | 0,48      |
| 60             | Суп картофельный с рыбными консервами                         | 250          | 1,91                 | 3,97     | 8,14     | 85,00       | 0,05          | 18,65    | 0,20     | 0,00     | 39,42                 | 51,56    | 22,63     | 0,81      |
| 7              | Картофельное пюре                                             | 180          | 12,71                | 17,06    | 15,16    | 270,00      | 0,10          | 8,86     | 2,95     | 0,00     | 62,74                 | 170,44   | 36,60     | 2,34      |
| 74; 331<br>М/Т | Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным с томатом, 70/30 | 100          | 12,02                | 9,97     | 12,32    | 186,00      | 0,08          | 0,25     | 2,49     | 0,01     | 29,90                 | 116,99   | 21,00     | 1,03      |
| 25             | Сок                                                           | 200          | 1,00                 | 0,20     | 20,00    | 65,80       | 0,02          | 4,00     | 0,20     | 0,00     | 14,00                 | 14,00    | 8,00      | 2,80      |
| ГП             | Хлеб пшеничный                                                | 75           | 6,00                 | 0,11     | 30,08    | 156,00      | 0,20          | 0,00     | 1,67     | 0,00     | 24,75                 | 175,50   | 49,50     | 3,30      |
| ГП             | Хлеб ржаной                                                   | 40           | 1,96                 | 0,40     | 17,92    | 80,00       | 0,04          | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 7,20                  | 36,80    | 8,00      | 1,16      |
|                | Итого                                                         | 885,00       | 36,32                | 34,53    | 108,24   | 889,60      | 0,51          | 37,52    | 8,77     | 0,01     | 197,21                | 583,29   | 153,53    | 11,92     |
| <b>Полдник</b> |                                                               |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| 8              | Чай с молоком                                                 | 200          | 5,60                 | 6,40     | 9,40     | 116,00      | 0,08          | 1,00     | 0,00     | 0,04     | 240,00                | 180,00   | 28,00     | 0,12      |
| ГП             | Печенье                                                       | 50           | 1,50                 | 1,41     | 22,50    | 109,80      | 0,03          | 0,00     | 0,72     | 0,00     | 3,30                  | 15,00    | 2,70      | 0,24      |
| ГП             | Фрукт                                                         | 100          | 0,28                 | 0,28     | 6,86     | 32,90       | 0,05          | 7,00     | 0,32     | 0,20     | 11,20                 | 0,28     | 6,30      | 1,54      |
|                | Итого                                                         | 350          | 7,38                 | 8,09     | 38,76    | 258,70      | 0,11          | 8,00     | 1,04     | 0,24     | 254,50                | 195,28   | 37,00     | 1,90      |
|                |                                                               |              | <b>Б</b>             | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b> | <b>В1</b>     | <b>С</b> | <b>Е</b> | <b>А</b> | <b>Са</b>             | <b>Р</b> | <b>Мg</b> | <b>Fe</b> |
|                | Итого за день                                                 | 1785         | 59,22                | 57,58    | 243,36   | 1749,36     | 0,87          | 50,06    | 11,25    | 0,36     | 808,27                | 1266,93  | 285,03    | 18,22     |
|                | Суточная потребность (60 %)                                   |              | 46,00                | 47,00    | 185,00   | 1410,00     | 0,72          | 36,00    | 6,00     | 0,42     | 660,00                | 990,00   | 150,00    | 7,20      |
|                | Процент удовлетворения суточной потребности                   |              | 128,74               | 122,51   | 131,55   | 124,07      | 121,11        | 139,06   | 187,50   | 84,52    | 122,47                | 127,97   | 190,02    | 253,06    |

| возрастная категория 12 лет и старше |                                                                              |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| День 2                               |                                                                              |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| № ТК                                 | Наименование блюда                                                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |          | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |          |          |          | Минеральные в-ва (мг) |          |           |           |
|                                      |                                                                              |              | Б                    | Ж        | У        |             | В1            | С        | Е        | А        | Са                    | Р        | Мg        | Fe        |
| 1                                    | 2                                                                            | 3            | 4                    | 5        | 6        | 7           | 8             | 9        | 10       | 11       | 12                    | 13       | 14        | 15        |
| Завтрак                              |                                                                              |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| 22 К                                 | Подгарнировка из зеленого горошка                                            | 40           | 1,63                 | 4,35     | 8,07     | 81,60       | 0,04          | 9,47     | 2,21     | 0,00     | 25,28                 | 36,65    | 19,26     | 1,14      |
| 18                                   | Омлет натуральный                                                            | 200          | 13,54                | 15,92    | 34,11    | 334,40      | 0,08          | 0,22     | 1,07     | 128,16   | 295,20                | 202,08   | 20,32     | 1,23      |
| 65                                   | Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10                                | 50           | 3,66                 | 0,38     | 31,99    | 143,60      | 0,05          | 0,02     | 0,60     | 0,03     | 10,99                 | 33,06    | 7,76      | 0,65      |
| 57                                   | Чай с сахаром                                                                | 200          | 5,53                 | 6,06     | 26,62    | 182,00      | 0,07          | 2,34     | 0,01     | 0,05     | 219,10                | 175,10   | 33,70     | 0,60      |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                                                  | 30           | 1,47                 | 0,30     | 13,44    | 60,00       | 0,03          | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 5,40                  | 27,60    | 6,00      | 0,87      |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный или батон                                                     | 50           | 4,40                 | 0,83     | 20,85    | 114,40      | 0,13          | 0,00     | 1,23     | 0,00     | 18,15                 | 128,04   | 36,30     | 2,42      |
|                                      | Итого                                                                        | 570,00       | 30,23                | 27,84    | 135,08   | 916,00      | 0,40          | 12,05    | 5,12     | 128,24   | 574,12                | 602,53   | 123,34    | 6,91      |
| Обед                                 |                                                                              |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| 94 К/СД                              | Салат «Мозаика»                                                              | 100          | 5,32                 | 2,84     | 22,20    | 131,00      | 0,20          | 5,87     | 0,22     | 0,00     | 31,11                 | 89,65    | 36,24     | 2,04      |
| 22                                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 245/5                               | 250          | 12,02                | 9,97     | 12,32    | 186,00      | 0,08          | 0,25     | 2,49     | 0,01     | 29,90                 | 116,99   | 21,00     | 1,03      |
| 54-11 Р-2020                         | Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами                                     | 100          | 15,03                | 12,46    | 15,40    | 232,50      | 0,10          | 0,31     | 3,11     | 0,01     | 37,38                 | 146,24   | 26,25     | 1,29      |
| 19                                   | Рис припущенный                                                              | 180          | 4,55                 | 6,76     | 37,05    | 257,77      | 0,02          | 0,00     | 0,23     | 0,02     | 1,70                  | 75,84    | 23,64     | 0,64      |
| 17                                   | Компот из сухофруктов                                                        | 200          | 0,78                 | 0,06     | 22,12    | 93,28       | 0,02          | 0,80     | 1,02     | 1,10     | 32,00                 | 29,20    | 21,00     | 0,68      |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный                                                               | 75           | 6,00                 | 0,11     | 30,08    | 156,00      | 0,20          | 0,00     | 1,67     | 0,00     | 24,75                 | 175,50   | 49,50     | 3,30      |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                                                  | 40           | 1,96                 | 0,40     | 17,92    | 80,00       | 0,04          | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 7,20                  | 36,80    | 8,00      | 1,16      |
|                                      | Итого                                                                        | 945,00       | 33,64                | 22,63    | 144,77   | 950,55      | 0,58          | 6,98     | 6,25     | 1,13     | 134,14                | 553,23   | 164,63    | 9,11      |
| Полдник                              |                                                                              |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| 25                                   | Сок                                                                          | 200          | 1,00                 | 0,20     | 20,00    | 65,80       | 0,02          | 4,00     | 0,20     | 0,00     | 14,00                 | 14,00    | 8,00      | 2,80      |
| ГП                                   | Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 50           | 1,92                 | 1,92     | 31,36    | 98,20       | 0,05          | 16,00    | 0,32     | 0,00     | 25,60                 | 17,66    | 14,40     | 3,52      |
| ГП                                   | Кисломолочный продукт (Йогурт)                                               | 100          | 1,92                 | 1,92     | 31,36    | 98,20       | 0,05          | 16,00    | 0,32     | 0,00     | 25,60                 | 17,66    | 14,40     | 3,52      |
|                                      | Итого                                                                        | 350          | 2,92                 | 2,12     | 51,36    | 164,00      | 0,07          | 20,00    | 0,52     | 0,00     | 39,60                 | 31,66    | 22,40     | 6,32      |
|                                      |                                                                              |              | <b>Б</b>             | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b> | <b>В1</b>     | <b>С</b> | <b>Е</b> | <b>А</b> | <b>Са</b>             | <b>Р</b> | <b>Мg</b> | <b>Fe</b> |
|                                      | Итого за день                                                                | 1865         | 66,79                | 52,59    | 331,21   | 2030,55     | 1,05          | 39,03    | 11,89    | 129,37   | 747,86                | 1187,42  | 310,37    | 22,34     |
|                                      | Суточная потребность (60 %)                                                  |              | 46,00                | 47,00    | 185,00   | 1410,00     | 0,72          | 36,00    | 6,00     | 0,42     | 660,00                | 990,00   | 150,00    | 7,20      |
|                                      | Процент удовлетворения суточной потребности                                  |              | 145,20               | 111,89   | 179,03   | 144,01      | 146,11        | 108,40   | 198,17   | 308,02   | 113,31                | 119,94   | 206,91    | 310,28    |

| возрастная категория 12 лет и старше |                                               |              |                      |        |        |             |               |        |        |         |                       |         |        |        |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------|---------------|--------|--------|---------|-----------------------|---------|--------|--------|
| День 3                               |                                               |              |                      |        |        |             |               |        |        |         |                       |         |        |        |
| № ТК                                 | Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |        |        |         | Минеральные в-ва (мг) |         |        |        |
|                                      |                                               |              | Б                    | Ж      | У      |             | В1            | С      | Е      | А       | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
| 1                                    | 2                                             | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7           | 8             | 9      | 10     | 11      | 12                    | 13      | 14     | 15     |
| Завтрак                              |                                               |              |                      |        |        |             |               |        |        |         |                       |         |        |        |
| 65                                   | Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10 | 50           | 31,75                | 9,08   | 6,43   | 235,00      | 0,18          | 0,75   | 0,00   | 140,00  | 92,50                 | 429,25  | 57,25  | 2,18   |
| 1                                    | Каша молочная вязкая Геркулес                 | 200          | 1,70                 | 3,45   | 0,39   | 45,00       | 0,00          | 0,10   | 0,00   | 0,03    | 105,00                | 105,00  | 4,95   | 0,12   |
| 30                                   | Чай с сахаром и лимоном                       | 200          | 0,10                 | 0,03   | 16,00  | 65,00       | 0,00          | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 2,95                  | 4,12    | 2,20   | 0,46   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                   | 30           | 0,10                 | 0,03   | 17,99  | 73,00       | 0,00          | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 3,01                  | 4,12    | 2,20   | 0,46   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный или батон                      | 50           | 1,47                 | 0,30   | 13,44  | 60,00       | 0,03          | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 5,40                  | 27,60   | 6,00   | 0,87   |
| ГП                                   | Фрукт                                         | 100          | 4,40                 | 0,83   | 20,85  | 114,40      | 0,13          | 0,00   | 1,23   | 0,00    | 18,15                 | 128,04  | 36,30  | 2,42   |
|                                      | Итого                                         | 630          | 39,52                | 13,72  | 75,1   | 592,4       | 0,342         | 0,85   | 1,23   | 140,025 | 227,01                | 698,13  | 108,9  | 6,51   |
| Обед                                 |                                               |              |                      |        |        |             |               |        |        |         |                       |         |        |        |
| 53                                   | Салат из свеклы с зеленым горошком            | 100          | 6,15                 | 5,96   | 14,09  | 153,00      | 0,13          | 10,39  | 0,22   | 0,01    | 21,78                 | 110,20  | 33,56  | 1,34   |
| 28                                   | Суп Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной  | 250          | 16,75                | 7,98   | 68,20  | 196,80      | 0,13          | 0,54   | 3,35   | 0,04    | 120,37                | 271,72  | 56,10  | 1,09   |
| 11                                   | Макароны отварные                             | 180          | 3,76                 | 5,58   | 30,00  | 185,26      | 0,16          | 21,69  | 0,16   | 0,03    | 46,71                 | 105,02  | 33,49  | 1,20   |
| 29                                   | Бефстроганов из филе кур 50/50                | 100          | 3,76                 | 5,58   | 30,00  | 185,26      | 0,16          | 21,69  | 0,16   | 0,03    | 46,71                 | 105,02  | 33,49  | 1,20   |
| 77                                   | Напиток из шиповника                          | 200          | 1,00                 | 0,20   | 20,00  | 65,80       | 0,02          | 4,00   | 0,20   | 0,00    | 14,00                 | 14,00   | 8,00   | 2,80   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный                                | 75           | 6,00                 | 0,11   | 30,08  | 156,00      | 0,20          | 0,00   | 1,67   | 0,00    | 24,75                 | 175,50  | 49,50  | 3,30   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                   | 40           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 80,00       | 0,04          | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 7,20                  | 36,80   | 8,00   | 1,16   |
|                                      | Итого                                         | 945          | 39,38                | 25,81  | 210,29 | 1022,12     | 0,84          | 58,31  | 5,76   | 0,11    | 281,52                | 818,26  | 222,14 | 12,09  |
| Полдник                              |                                               |              |                      |        |        |             |               |        |        |         |                       |         |        |        |
| 8                                    | Чай с молоком                                 | 200          | 5,60                 | 6,40   | 9,40   | 116,00      | 0,08          | 1,00   | 0,00   | 0,04    | 240,00                | 180,00  | 28,00  | 0,12   |
| ГП                                   | Булочка домашняя                              | 50           | 6,58                 | 9,97   | 40,16  | 294,00      | 0,11          | 0,30   | 0,93   | 0,07    | 39,72                 | 70,18   | 10,06  | 0,61   |
| ГП                                   | Фрукт                                         | 100          | 6,58                 | 9,97   | 40,16  | 294,00      | 0,11          | 0,30   | 0,93   | 0,07    | 39,72                 | 70,18   | 10,06  | 0,61   |
|                                      | Итого                                         | 350          | 12,18                | 16,37  | 49,56  | 410,00      | 0,19          | 1,30   | 0,93   | 0,11    | 279,72                | 250,18  | 38,06  | 0,73   |
|                                      |                                               |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц        | В1            | С      | Е      | А       | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
|                                      | Итого за день                                 | 1925         | 91,08                | 55,90  | 334,95 | 2024,52     | 1,37          | 60,46  | 7,92   | 140,25  | 788,25                | 1766,57 | 369,10 | 19,33  |
|                                      | Суточная потребность (60 %)                   |              | 46,00                | 47,00  | 185,00 | 1410,00     | 0,72          | 36,00  | 6,00   | 0,42    | 660,00                | 990,00  | 150,00 | 7,20   |
|                                      | Процент удовлетворения суточной потребности   |              | 198,00               | 118,94 | 181,05 | 143,58      | 190,56        | 167,94 | 132,00 | 333,92  | 119,43                | 178,44  | 246,07 | 268,47 |

| возрастная категория 12 лет и старше |                                                                                |              |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------|---------------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|--------|--------|
| День 4                               |                                                                                |              |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| № ТК                                 | Наименование блюда                                                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные в-ва (мг) |         |        |        |
|                                      |                                                                                |              | Б                    | Ж      | У      |             | В1            | С      | Е      | А      | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
| 1                                    | 2                                                                              | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7           | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                    | 13      | 14     | 15     |
| Завтрак                              |                                                                                |              |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 54-9к-2020                           | Жаркое «по-Домашнему» с филе куриным                                           | 220          | 6,25                 | 8,28   | 34,83  | 245,33      | 0,07          | 1,91   | 0,16   | 0,07   | 178,40                | 178,00  | 35,56  | 0,43   |
| 65                                   | Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10                                  | 50           | 0,17                 | 0,07   | 14,39  | 62,09       | 0,00          | 50,05  | 40,85  | 0,19   | 5,48                  | 4,97    | 3,05   | 0,60   |
| 57                                   | Чай с сахаром                                                                  | 200          | 0,64                 | 0,64   | 15,68  | 75,20       | 0,05          | 16,00  | 0,32   | 0,00   | 25,60                 | 17,66   | 14,40  | 3,52   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                                                    | 30           | 1,47                 | 0,30   | 13,44  | 60,00       | 0,03          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                  | 27,60   | 6,00   | 0,87   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный или батон                                                       | 50           | 4,40                 | 0,83   | 20,85  | 114,40      | 0,13          | 0,00   | 1,23   | 0,00   | 18,15                 | 128,04  | 36,30  | 2,42   |
|                                      | Итого                                                                          | 550,00       | 12,93                | 10,12  | 99,19  | 557,02      | 0,28          | 67,96  | 42,56  | 0,26   | 233,03                | 356,27  | 95,31  | 7,84   |
| Обед                                 |                                                                                |              |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 54-16з-2020                          | Винегрет овощной                                                               | 100          | 1,14                 | 5,15   | 3,54   | 61,12       | 0,04          | 2,76   | 0,00   | 2,75   | 11,22                 | 27,03   | 16,20  | 0,36   |
| 49; 50                               | Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20                                | 250          | 1,62                 | 3,89   | 9,20   | 92,00       | 0,04          | 5,97   | 0,21   | 0,00   | 29,88                 | 49,50   | 22,63  | 1,05   |
| 24                                   | Каши гречневая рассыпчатая                                                     | 180          | 19,34                | 15,00  | 45,10  | 375,12      | 0,24          | 1,24   | 1,49   | 105,26 | 37,41                 | 298,84  | 162,53 | 6,22   |
| 331 М/СД                             | Котлета «Домашняя» с соусом сметанным 70/30                                    | 100          | 16,87                | 12,72  | 41,77  | 349,93      | 0,22          | 1,00   | 1,27   | 87,26  | 33,58                 | 269,70  | 150,15 | 5,66   |
| 17                                   | Напиток из свежих ягод                                                         | 200          | 1,00                 | 0,20   | 20,00  | 65,80       | 0,02          | 4,00   | 0,20   | 0,00   | 14,00                 | 14,00   | 8,00   | 2,80   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный                                                                 | 75           | 6,00                 | 0,11   | 30,08  | 156,00      | 0,20          | 0,00   | 1,67   | 0,00   | 24,75                 | 175,50  | 49,50  | 3,30   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                                                    | 40           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 80,00       | 0,04          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,20                  | 36,80   | 8,00   | 1,16   |
|                                      | Итого                                                                          | 945          | 47,93                | 37,47  | 167,61 | 1179,97     | 0,80          | 14,97  | 4,84   | 195,27 | 158,04                | 871,37  | 417,01 | 20,55  |
| Полдник                              |                                                                                |              |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 30                                   | Чай с лимоном                                                                  | 200          | 1,40                 | 0,00   | 29,00  | 122,00      | 0,00          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 1,00                  | 0,00    | 0,00   | 0,10   |
| ГП                                   | Кисломолочный продукт (Йогурт)                                                 | 100          | 1,50                 | 1,41   | 22,50  | 109,80      | 0,03          | 0,00   | 0,72   | 0,00   | 3,30                  | 15,00   | 2,70   | 0,24   |
| ГП                                   | Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 50           | 0,28                 | 0,28   | 6,86   | 32,90       | 0,05          | 7,00   | 0,32   | 0,20   | 11,20                 | 0,28    | 6,30   | 1,54   |
|                                      | Итого                                                                          | 350          | 3,18                 | 1,69   | 58,36  | 264,70      | 0,08          | 7,00   | 1,04   | 0,20   | 15,50                 | 15,28   | 9,00   | 1,88   |
|                                      |                                                                                |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц        | В1            | С      | Е      | А      | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
|                                      | Итого за день                                                                  | 1845         | 64,04                | 49,28  | 325,16 | 2001,69     | 1,17          | 89,93  | 48,44  | 195,73 | 406,57                | 1242,92 | 521,32 | 30,27  |
|                                      | Суточная потребность (60 %)                                                    |              | 46,00                | 47,00  | 185,00 | 1410,00     | 0,72          | 36,00  | 6,00   | 0,42   | 660,00                | 990,00  | 150,00 | 7,20   |
|                                      | Процент удовлетворения суточной потребности                                    |              | 139,22               | 104,85 | 175,76 | 141,96      | 161,81        | 249,81 | 807,33 | 466,02 | 61,60                 | 125,55  | 347,55 | 420,42 |

| возрастная категория 12 лет и старше |                                                 |              |                      |        |        |             |               |       |        |       |                       |         |        |        |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------|---------------|-------|--------|-------|-----------------------|---------|--------|--------|
| День 5                               |                                                 |              |                      |        |        |             |               |       |        |       |                       |         |        |        |
| № ТК                                 | Наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные в-ва (мг) |         |        |        |
|                                      |                                                 |              | Б                    | Ж      | У      |             | В1            | С     | Е      | А     | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
| 1                                    | 2                                               | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7           | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                    | 13      | 14     | 15     |
| Завтрак                              |                                                 |              |                      |        |        |             |               |       |        |       |                       |         |        |        |
| 31                                   | Запеканка творожная со сгущенным молоком 200/40 | 240          | 30,46                | 22,98  | 47,02  | 535,00      | 0,10          | 0,69  | 0,72   | 0,13  | 362,91                | 423,44  | 48,22  | 1,13   |
| 57                                   | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,10                 | 0,03   | 16,00  | 65,00       | 0,00          | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 2,95                  | 4,12    | 2,20   | 0,46   |
| ГП                                   | Печенье                                         | 30           | 2,25                 | 2,94   | 22,32  | 125,10      | 0,03          | 0,00  | 1,05   | 0,01  | 8,70                  | 27,00   | 6,00   | 0,63   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                     | 30           | 1,47                 | 0,30   | 13,44  | 60,00       | 0,03          | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 5,40                  | 27,60   | 6,00   | 0,87   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный или батон                        | 50           | 4,40                 | 0,83   | 20,85  | 114,40      | 0,13          | 0,00  | 1,23   | 0,00  | 18,15                 | 128,04  | 36,30  | 2,42   |
|                                      | Итого                                           | 550          | 38,68                | 27,08  | 119,63 | 899,50      | 0,29          | 0,69  | 3,00   | 0,14  | 398,11                | 610,20  | 98,72  | 5,51   |
| Обед                                 |                                                 |              |                      |        |        |             |               |       |        |       |                       |         |        |        |
| 45                                   | Салат из свежей капусты с морковью              | 100          | 2,32                 | 4,11   | 20,45  | 120,00      | 0,10          | 7,78  | 0,23   | 0,00  | 24,06                 | 78,90   | 26,94  | 1,02   |
| 98М/СД                               | Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне  | 250          | 11,94                | 14,39  | 12,00  | 225,00      | 0,06          | 3,01  | 4,49   | 0,00  | 15,01                 | 122,30  | 22,80  | 1,05   |
| 311К/БМД                             | Гуляш из мяса птицы 50/50                       | 100          | 11,41                | 7,80   | 51,56  | 320,00      | 0,13          | 0,00  | 0,63   | 0,03  | 34,03                 | 273,57  | 181,19 | 6,17   |
| 19                                   | Рис припущенный                                 | 180          | 3,69                 | 5,48   | 30,04  | 209,00      | 0,02          | 0,00  | 0,19   | 0,02  | 1,38                  | 61,49   | 19,17  | 0,52   |
| 17                                   | Компот из сухофруктов                           | 200          | 1,00                 | 0,20   | 20,00  | 65,80       | 0,02          | 4,00  | 0,20   | 0,00  | 14,00                 | 14,00   | 8,00   | 2,80   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный                                  | 75           | 6,00                 | 0,11   | 30,08  | 156,00      | 0,20          | 0,00  | 1,67   | 0,00  | 24,75                 | 175,50  | 49,50  | 3,30   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                     | 40           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 80,00       | 0,04          | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 7,20                  | 36,80   | 8,00   | 1,16   |
|                                      | Итого                                           | 945          | 38,32                | 32,49  | 182,05 | 1175,80     | 0,57          | 14,79 | 7,41   | 0,05  | 120,43                | 762,56  | 315,60 | 16,02  |
| Полдник                              |                                                 |              |                      |        |        |             |               |       |        |       |                       |         |        |        |
| 25                                   | Сок                                             | 200          | 1,00                 | 0,20   | 20,00  | 65,80       | 0,02          | 4,00  | 0,20   | 0,00  | 14,00                 | 14,00   | 8,00   | 2,80   |
| ГП                                   | Ватрушка с творогом                             | 150          | 11,58                | 5,98   | 29,58  | 232,00      | 0,10          | 0,39  | 0,77   | 0,04  | 79,22                 | 120,24  | 14,48  | 0,59   |
|                                      | Итого                                           | 350          | 12,58                | 6,18   | 49,58  | 297,80      | 0,12          | 4,39  | 0,97   | 0,04  | 93,22                 | 134,24  | 22,48  | 3,39   |
|                                      |                                                 |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц        | В1            | С     | Е      | А     | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
|                                      | Итого за день                                   | 1845         | 77,00                | 59,57  | 301,68 | 2075,30     | 0,86          | 15,48 | 10,41  | 0,19  | 518,54                | 1372,76 | 414,32 | 21,53  |
|                                      | Суточная потребность (60 %)                     |              | 46,00                | 47,00  | 185,00 | 1410,00     | 0,72          | 36,00 | 6,00   | 0,42  | 660,00                | 990,00  | 150,00 | 7,20   |
|                                      | Процент удовлетворения суточной потребности     |              | 167,39               | 126,74 | 163,07 | 147,18      | 119,31        | 43,00 | 173,50 | 45,24 | 78,57                 | 138,66  | 276,21 | 299,03 |

| возрастная категория 12 лет и старше |                                                     |              |                      |       |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|---------------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|--------|--------|
| День 6                               |                                                     |              |                      |       |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| № ТК                                 | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные в-ва (мг) |         |        |        |
|                                      |                                                     |              | Б                    | Ж     | У      |             | В1            | С      | Е      | А      | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
| 1                                    | 2                                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7           | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                    | 13      | 14     | 15     |
| Завтрак                              |                                                     |              |                      |       |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 65/С                                 | Бутерброд с маслом и сыром 40/15/15                 | 70           | 21,15                | 21,83 | 6,05   | 302,50      | 0,13          | 1,36   | 0,94   | 0,04   | 209,55                | 383,81  | 32,70  | 3,83   |
| 54                                   | Каша молочная рисовая                               | 200          | 0,80                 | 0,10  | 1,60   | 13,00       | 0,02          | 5,00   | 0,10   | 0,00   | 23,00                 | 24,00   | 14,00  | 0,60   |
| 54-6 ГН-2020                         | Чай с молоком                                       | 200          | 0,10                 | 0,03  | 17,99  | 73,00       | 0,00          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,01                  | 4,12    | 2,20   | 0,46   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                         | 30           | 1,47                 | 0,30  | 13,44  | 60,00       | 0,03          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                  | 27,60   | 6,00   | 0,87   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный или батон                            | 50           | 4,40                 | 0,83  | 20,85  | 114,40      | 0,13          | 0,00   | 1,23   | 0,00   | 18,15                 | 128,04  | 36,30  | 2,42   |
|                                      | Итого                                               | 550          | 27,92                | 23,09 | 59,93  | 562,90      | 0,31          | 6,36   | 2,27   | 0,04   | 259,11                | 567,57  | 91,20  | 8,18   |
| Обед                                 |                                                     |              |                      |       |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 29                                   | Салат картофельный с морковью и кукурузой           | 100          | 3,02                 | 6,35  | 23,72  | 164,00      | 0,08          | 5,77   | 1,29   | 1,14   | 19,37                 | 39,19   | 25,29  | 1,19   |
| 33,50 Б/М                            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 245/5 | 250          | 16,75                | 7,98  | 68,20  | 196,80      | 0,13          | 0,54   | 3,35   | 0,04   | 120,37                | 271,72  | 56,10  | 1,09   |
| 66                                   | Жаркое «по-Домашнему» с говядиной                   | 250          | 3,76                 | 5,58  | 30,00  | 185,26      | 0,16          | 21,69  | 0,16   | 0,03   | 46,71                 | 105,02  | 33,49  | 1,20   |
| 25                                   | Сок                                                 | 200          | 0,95                 | 0,00  | 37,14  | 158,00      | 0,01          | 0,86   | 0,17   | 0,01   | 96,00                 | 33,11   | 12,90  | 2,63   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный                                      | 75           | 6,00                 | 0,11  | 30,08  | 156,00      | 0,20          | 0,00   | 1,67   | 0,00   | 24,75                 | 175,50  | 49,50  | 3,30   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                         | 40           | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 80,00       | 0,04          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,20                  | 36,80   | 8,00   | 1,16   |
|                                      | Итого                                               | 915          | 32,44                | 20,42 | 207,06 | 940,06      | 0,62          | 28,86  | 6,64   | 1,22   | 314,4                 | 661,34  | 185,28 | 10,57  |
| Полдник                              |                                                     |              |                      |       |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 25                                   | Сок                                                 | 200          | 1,00                 | 0,20  | 20,00  | 65,80       | 0,02          | 4,00   | 0,20   | 0,00   | 14,00                 | 14,00   | 8,00   | 2,80   |
| ГП                                   | Кисломолочный продукт                               | 100          | 1,50                 | 1,41  | 22,50  | 109,80      | 0,03          | 0,00   | 0,72   | 0,00   | 3,30                  | 15,00   | 2,70   | 0,24   |
| ГП                                   | Печенье                                             | 50           | 1,92                 | 1,92  | 31,36  | 98,20       | 0,05          | 16,00  | 0,32   | 0,00   | 25,60                 | 17,66   | 14,40  | 3,52   |
|                                      | Итого                                               | 350          | 2,92                 | 2,12  | 51,36  | 164,00      | 0,07          | 20,00  | 0,52   | 0,00   | 39,60                 | 31,66   | 22,40  | 6,32   |
|                                      |                                                     |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        | В1            | С      | Е      | А      | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
|                                      | Итого за день                                       | 1815         | 63,28                | 45,63 | 318,35 | 1666,96     | 1,00          | 55,22  | 9,43   | 1,26   | 613,11                | 1260,57 | 298,88 | 25,07  |
|                                      | Суточная потребность (60 %)                         |              | 46,00                | 47,00 | 185,00 | 1410,00     | 0,72          | 36,00  | 6,00   | 0,42   | 660,00                | 990,00  | 150,00 | 7,20   |
|                                      | Процент удовлетворения суточной потребности         |              | 137,57               | 97,09 | 172,08 | 118,22      | 139,17        | 153,39 | 157,17 | 300,00 | 92,90                 | 127,33  | 199,25 | 348,19 |

| возрастная категория 12 лет и старше |                                               |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| День 7                               |                                               |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| № ТК                                 | Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |          | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |          |          |          | Минеральные в-ва (мг) |          |           |           |
|                                      |                                               |              | Б                    | Ж        | У        |             | В1            | С        | Е        | А        | Са                    | Р        | Мg        | Fe        |
| 1                                    | 2                                             | 3            | 4                    | 5        | 6        | 7           | 8             | 9        | 10       | 11       | 12                    | 13       | 14        | 15        |
| <b>Завтрак</b>                       |                                               |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| 40                                   | Бутерброд с повидлом 30/10                    | 40           | 2,32                 | 0,24     | 20,26    | 91,00       | 0,03          | 0,01     | 0,35     | 0,02     | 6,96                  | 20,94    | 4,92      | 0,41      |
| 32/1                                 | Омлет с сыром                                 | 250          | 10,37                | 14,59    | 47,01    | 362,25      | 0,23          | 1,20     | 0,75     | 65,35    | 186,43                | 292,98   | 88,53     | 2,16      |
| 57                                   | Чай с сахаром                                 | 200          | 5,53                 | 6,06     | 24,63    | 174,00      | 0,07          | 2,34     | 0,01     | 0,05     | 219,04                | 175,10   | 33,70     | 0,60      |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                   | 30           | 1,47                 | 0,30     | 13,44    | 60,00       | 0,03          | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 5,40                  | 27,60    | 6,00      | 0,87      |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный или батон                      | 50           | 4,40                 | 0,83     | 20,85    | 114,40      | 0,13          | 0,00     | 1,23     | 0,00     | 18,15                 | 128,04   | 36,30     | 2,42      |
|                                      | Итого                                         | 570          | 24,09                | 22,02    | 126,19   | 801,65      | 0,49          | 3,55     | 2,34     | 65,42    | 435,98                | 644,66   | 169,45    | 6,46      |
| <b>Обед</b>                          |                                               |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| 27/1                                 | Икра овощная                                  | 100          | 6,10                 | 5,62     | 13,58    | 131,00      | 0,10          | 7,78     | 0,23     | 0,00     | 24,06                 | 78,90    | 26,94     | 1,02      |
| 43; 50 Б/К                           | Суп картофельный гороховый                    | 250          | 8,59                 | 12,76    | 3,01     | 162,00      | 0,01          | 0,93     | 2,25     | 0,00     | 11,34                 | 95,99    | 14,01     | 1,40      |
| 51; 331М/Т                           | Кнели куриные с соусом сметано томатным 70/30 | 100          | 6,58                 | 5,29     | 38,48    | 218,75      | 0,06          | 0,00     | 0,70     | 0,02     | 7,44                  | 42,60    | 9,30      | 0,91      |
| 7                                    | Картофельное пюре                             | 180          | 1,00                 | 0,20     | 20,00    | 65,80       | 0,02          | 4,00     | 0,20     | 0,00     | 14,00                 | 14,00    | 8,00      | 2,80      |
| ГП                                   | Напиток из шиповника                          | 200          | 6,00                 | 0,11     | 30,08    | 156,00      | 0,20          | 0,00     | 1,67     | 0,00     | 24,75                 | 175,50   | 49,50     | 3,30      |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный                                | 75           | 1,96                 | 0,40     | 17,92    | 80,00       | 0,04          | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 7,20                  | 36,80    | 8,00      | 1,16      |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                   | 40           | 30,23                | 24,38    | 123,07   | 813,55      | 0,43          | 12,71    | 5,05     | 0,02     | 88,79                 | 443,79   | 115,75    | 10,59     |
|                                      | Итого                                         | 945          | 60,46                | 48,76    | 246,14   | 1627,1      | 0,86          | 25,42    | 10,1     | 0,04     | 177,58                | 887,58   | 231,5     | 21,18     |
| <b>Полдник</b>                       |                                               |              |                      |          |          |             |               |          |          |          |                       |          |           |           |
| 8                                    | Чай с сахаром и лимоном                       | 200          | 5,60                 | 6,40     | 9,40     | 116,00      | 0,08          | 1,00     | 0,00     | 0,04     | 240,00                | 180,00   | 28,00     | 0,12      |
| ГП                                   | Булочка с сахаром                             | 50           | 2,25                 | 2,94     | 22,32    | 125,10      | 0,03          | 0,00     | 1,05     | 0,01     | 8,70                  | 27,00    | 6,00      | 0,63      |
| ГП                                   | Фрукт                                         | 100          | 0,28                 | 0,28     | 6,86     | 32,90       | 0,05          | 7,00     | 0,32     | 0,20     | 11,20                 | 0,28     | 6,30      | 1,54      |
|                                      | Итого                                         | 350          | 8,13                 | 9,62     | 38,58    | 274,00      | 0,16          | 8,00     | 1,37     | 0,25     | 259,90                | 207,28   | 40,30     | 2,29      |
|                                      |                                               |              | <b>Б</b>             | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b> | <b>В1</b>     | <b>С</b> | <b>Е</b> | <b>А</b> | <b>Са</b>             | <b>Р</b> | <b>Мg</b> | <b>Fe</b> |
|                                      | Итого за день                                 | 1865         | 62,45                | 56,02    | 287,84   | 1889,20     | 8,22          | 24,26    | 8,76     | 65,69    | 784,67                | 1295,73  | 325,50    | 19,34     |
|                                      | Суточная потребность (60 %)                   |              | 46,00                | 47,00    | 185,00   | 1410,00     | 0,72          | 36,00    | 6,00     | 0,42     | 660,00                | 990,00   | 150,00    | 7,20      |
|                                      | Процент удовлетворения суточной потребности   |              | 135,76               | 119,19   | 155,59   | 133,99      | 1141,67       | 67,39    | 146,00   | 156,40   | 118,89                | 130,88   | 217,00    | 268,61    |

| возрастная категория 12 лет и старше |                                                |              |                      |       |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|---------------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|--------|--------|
| День 8                               |                                                |              |                      |       |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| № ТК                                 | Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные в-ва (мг) |         |        |        |
|                                      |                                                |              | Б                    | Ж     | У      |             | В1            | С      | Е      | А      | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
| 1                                    | 2                                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7           | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                    | 13      | 14     | 15     |
| Завтрак                              |                                                |              |                      |       |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 65                                   | Бутерброд с маслом 40/10                       | 50           | 13,60                | 6,80  | 0,00   | 116,00      | 0,01          | 0,00   | 0,88   | 0,00   | 64,00                 | 216,00  | 32,00  | 0,88   |
| 102                                  | Каши молочная «Дружба»                         | 200          | 4,17                 | 6,20  | 33,33  | 205,80      | 0,18          | 24,10  | 0,18   | 0,03   | 51,90                 | 116,69  | 37,21  | 1,33   |
| 2                                    | Кофейный напиток с молоком                     | 200          | 0,14                 | 0,03  | 16,15  | 67,00       | 0,00          | 2,05   | 0,01   | 0,00   | 4,95                  | 5,22    | 2,80   | 0,49   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                    | 30           | 0,14                 | 0,03  | 18,14  | 75,00       | 0,00          | 2,05   | 0,01   | 0,00   | 5,01                  | 5,22    | 2,80   | 0,49   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный или батон                       | 50           | 1,47                 | 0,30  | 13,44  | 60,00       | 0,03          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                  | 27,60   | 6,00   | 0,87   |
| ГП                                   | Фрукт                                          | 100          | 0,28                 | 0,28  | 6,86   | 32,90       | 0,05          | 7,00   | 0,32   | 0,20   | 11,20                 | 0,28    | 6,30   | 1,54   |
|                                      | Итого                                          | 630          | 19,8                 | 13,64 | 87,92  | 556,7       | 0,267         | 35,2   | 1,4    | 0,23   | 142,46                | 371,01  | 87,11  | 5,6    |
| Обед                                 |                                                |              |                      |       |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 31                                   | Салат картофельный с зеленым горошком          | 100          | 5,32                 | 2,84  | 22,20  | 131,00      | 0,20          | 5,87   | 0,22   | 0,00   | 31,11                 | 89,65   | 36,24  | 2,04   |
| 49/1                                 | Суп картофельный с крупой на курином бульоне   | 250          | 21,18                | 16,42 | 42,95  | 431,40      | 0,27          | 1,23   | 1,64   | 115,28 | 35,63                 | 327,30  | 178,00 | 6,81   |
| 17; 331 М/Т                          | Тефтели «Ёжик» с соусом сметано томатным 70/30 | 100          | 1,00                 | 0,20  | 20,00  | 65,80       | 0,02          | 4,00   | 0,20   | 0,00   | 14,00                 | 14,00   | 8,00   | 2,80   |
| 11                                   | Макароны отварные                              | 180          | 2,71                 | 2,61  | 19,00  | 98,00       | 0,02          | 0,00   | 0,21   | 0,02   | 0,41                  | 62,11   | 20,03  | 0,76   |
| 17/я                                 | Напиток из свежих ягод                         | 200          | 0,95                 | 0,00  | 37,14  | 158,00      | 0,01          | 0,86   | 0,17   | 0,01   | 96,00                 | 33,11   | 12,90  | 2,63   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный                                 | 75           | 6,00                 | 0,11  | 30,08  | 156,00      | 0,20          | 0,00   | 1,67   | 0,00   | 24,75                 | 175,50  | 49,50  | 3,30   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                    | 40           | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 80,00       | 0,04          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,20                  | 36,80   | 8,00   | 1,16   |
|                                      | Итого                                          | 945          | 39,12                | 22,58 | 189,29 | 1120,20     | 0,76          | 11,96  | 4,11   | 115,31 | 209,10                | 738,47  | 312,67 | 19,50  |
| Полдник                              |                                                |              |                      |       |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 57                                   | Чай с сахаром                                  | 200          | 1,00                 | 0,20  | 20,00  | 65,80       | 0,02          | 4,00   | 0,20   | 0,00   | 14,00                 | 14,00   | 8,00   | 2,80   |
| ГП                                   | Вафли                                          | 50           | 3,84                 | 3,84  | 62,72  | 196,40      | 0,10          | 0,03   | 0,06   | 0,00   | 51,20                 | 35,32   | 28,80  | 7,04   |
| ГП                                   | Кисломолочный продукт                          | 100          | 1,92                 | 1,92  | 31,36  | 98,20       | 0,05          | 16,00  | 0,32   | 0,00   | 25,60                 | 17,66   | 14,40  | 3,52   |
|                                      | Итого                                          | 350          | 6,76                 | 5,96  | 114,08 | 360,4       | 0,173         | 20,034 | 0,584  | 0      | 90,8                  | 66,98   | 51,2   | 13,36  |
|                                      |                                                |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        | В1            | С      | Е      | А      | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
|                                      | Итого за день                                  | 1925         | 65,68                | 42,18 | 391,29 | 2037,30     | 1,20          | 67,19  | 6,09   | 115,54 | 442,36                | 1176,46 | 450,98 | 38,46  |
|                                      | Суточная потребность (60 %)                    |              | 46,00                | 47,00 | 185,00 | 1410,00     | 0,72          | 36,00  | 6,00   | 0,42   | 660,00                | 990,00  | 150,00 | 7,20   |
|                                      | Процент удовлетворения суточной потребности    |              | 142,78               | 89,74 | 211,51 | 144,49      | 166,67        | 186,65 | 101,57 | 275,10 | 67,02                 | 118,83  | 300,65 | 534,17 |

| возрастная категория 12 лет и старше |                                                   |              |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------|---------------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|--------|--------|
| День 9                               |                                                   |              |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| № ТК                                 | Наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные в-ва (мг) |         |        |        |
|                                      |                                                   |              | Б                    | Ж      | У      |             | В1            | С      | Е      | А      | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
| 1                                    | 2                                                 | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7           | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                    | 13      | 14     | 15     |
| Завтрак                              |                                                   |              |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 54-12м-2020                          | Плов с курицей                                    | 250          | 15,63                | 28,38  | 93,74  | 595,58      | 0,15          | 1,35   | 1,76   | 102,89 | 310,89                | 121,49  | 13,04  | 1,01   |
| 54-13гн-2020                         | Чай со смородиной                                 | 200          | 0,64                 | 0,64   | 15,68  | 75,20       | 0,05          | 16,00  | 0,32   | 0,00   | 25,60                 | 17,66   | 14,40  | 3,52   |
| ГП                                   | Печенье                                           | 40           | 0,10                 | 0,03   | 17,99  | 73,00       | 0,00          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,01                  | 4,12    | 2,20   | 0,46   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                       | 30           | 1,47                 | 0,30   | 13,44  | 60,00       | 0,03          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                  | 27,60   | 6,00   | 0,87   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный или батон                          | 50           | 4,40                 | 0,83   | 20,85  | 114,40      | 0,13          | 0,00   | 1,23   | 0,00   | 18,15                 | 128,04  | 36,30  | 2,42   |
|                                      | Итого                                             | 570          | 22,24                | 30,18  | 161,70 | 918,18      | 0,36          | 17,35  | 3,31   | 102,89 | 363,05                | 298,91  | 71,94  | 8,28   |
| Обед                                 |                                                   |              |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 82                                   | Салат из свеклы с сыром                           | 100          | 2,32                 | 4,11   | 20,45  | 120,00      | 0,10          | 7,78   | 0,23   | 0,00   | 24,06                 | 78,90   | 26,94  | 1,02   |
| 99М/СД;<br>50 Б/М                    | Суп овощной со сметаной                           | 250          | 19,61                | 10,02  | 9,47   | 213,00      | 0,06          | 0,00   | 0,54   | 0,03   | 32,88                 | 86,94   | 19,61  | 1,76   |
| 23; 331<br>М/СД                      | Биточки рыбные из минтая с соусом сметанным 70/20 | 100          | 3,76                 | 5,58   | 30,00  | 185,26      | 0,16          | 21,69  | 0,16   | 0,03   | 46,71                 | 105,02  | 33,49  | 1,20   |
| 7                                    | Картофельное пюре                                 | 180          | 0,78                 | 0,06   | 22,12  | 93,28       | 0,02          | 0,80   | 0,20   | 1,10   | 32,00                 | 29,20   | 21,00  | 0,68   |
| ГП                                   | Компот из сухофруктов                             | 200          | 6,00                 | 0,11   | 30,08  | 156,00      | 0,20          | 0,00   | 1,67   | 0,00   | 24,75                 | 175,50  | 49,50  | 3,30   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный                                    | 75           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 80,00       | 0,04          | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,20                  | 36,80   | 8,00   | 1,16   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                       | 40           | 34,43                | 20,28  | 130,04 | 847,54      | 0,58          | 30,27  | 2,80   | 1,16   | 167,60                | 512,36  | 158,54 | 9,12   |
|                                      | Итого                                             | 945          |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| Полдник                              |                                                   |              |                      |        |        |             |               |        |        |        |                       |         |        |        |
| 8                                    | Чай с молоком                                     | 200          | 5,60                 | 6,40   | 9,40   | 116,00      | 0,08          | 1,00   | 0,00   | 0,04   | 240,00                | 180,00  | 28,00  | 0,12   |
| ГП                                   | Печенье                                           | 50           | 0,84                 | 0,99   | 23,19  | 106,20      | 0,01          | 0,00   | 0,21   | 0,01   | 4,80                  | 10,80   | 3,00   | 0,45   |
| ГП                                   | Кисломолочный продукт                             | 100          | 5,80                 | 6,40   | 8,00   | 118,00      | 1,40          | 0,06   | 0,04   | 0,00   | 240,00                | 190,00  | 28,00  | 0,20   |
|                                      | Итого                                             | 350          | 12,24                | 13,79  | 40,59  | 340,20      | 1,49          | 1,06   | 0,25   | 0,05   | 484,80                | 380,80  | 59,00  | 0,77   |
|                                      |                                                   |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц        | В1            | С      | Е      | А      | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
|                                      | Итого за день                                     | 1865         | 68,91                | 64,25  | 332,33 | 2105,92     | 2,43          | 48,68  | 6,36   | 104,10 | 1015,45               | 1192,07 | 289,48 | 18,17  |
|                                      | Суточная потребность (60 %)                       |              | 46,00                | 47,00  | 185,00 | 1410,00     | 0,72          | 36,00  | 6,00   | 0,42   | 660,00                | 990,00  | 150,00 | 7,20   |
|                                      | Процент удовлетворения суточной потребности       |              | 149,80               | 136,70 | 179,64 | 149,36      | 337,78        | 135,22 | 106,00 | 247,86 | 153,86                | 120,41  | 192,99 | 252,36 |

| возрастная категория 12 лет и старше |                                                           |              |                      |       |        |             |               |       |       |       |                       |         |        |        |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------|---------------|-------|-------|-------|-----------------------|---------|--------|--------|
| День 10                              |                                                           |              |                      |       |        |             |               |       |       |       |                       |         |        |        |
| № ТК                                 | Наименование блюда                                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные в-ва (мг) |         |        |        |
|                                      |                                                           |              | Б                    | Ж     | У      |             | В1            | С     | Е     | А     | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
| 1                                    | 2                                                         | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7           | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                    | 13      | 14     | 15     |
| Завтрак                              |                                                           |              |                      |       |        |             |               |       |       |       |                       |         |        |        |
| 73                                   | Макароны отварные с сыром                                 | 220          | 30,46                | 22,98 | 47,02  | 535,00      | 0,10          | 0,69  | 0,72  | 0,13  | 362,91                | 423,44  | 48,22  | 1,13   |
| 65                                   | Бутерброд с маслом 40/10                                  | 50           | 2,25                 | 2,94  | 22,32  | 125,10      | 0,03          | 0,00  | 1,05  | 0,01  | 8,70                  | 27,00   | 6,00   | 0,63   |
| 57                                   | Чай с сахаром                                             | 200          | 0,10                 | 0,03  | 16,00  | 65,00       | 0,00          | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 2,95                  | 4,12    | 2,20   | 0,46   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                               | 30           | 1,47                 | 0,30  | 13,44  | 60,00       | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,40                  | 27,60   | 6,00   | 0,87   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный или батон                                  | 50           | 4,40                 | 0,83  | 20,85  | 114,40      | 0,13          | 0,00  | 1,23  | 0,00  | 18,15                 | 128,04  | 36,30  | 2,42   |
|                                      | Итого                                                     | 550          | 38,68                | 27,08 | 119,63 | 899,50      | 0,29          | 0,69  | 3,00  | 0,14  | 398,11                | 610,20  | 98,72  | 5,51   |
| Обед                                 |                                                           |              |                      |       |        |             |               |       |       |       |                       |         |        |        |
| 27/2                                 | Салат «Степной»                                           | 100          | 8,85                 | 3,86  | 13,58  | 139,00      | 0,08          | 6,45  | 0,17  | 0,02  | 19,55                 | 152,16  | 30,91  | 1,01   |
| 24; 50<br>Б/М                        | Суп «Свекольник со сметаной»                              | 250          | 13,82                | 12,03 | 39,64  | 348,57      | 0,04          | 3,64  | 0,39  | 0,02  | 1,26                  | 126,51  | 35,37  | 1,31   |
| 62                                   | Рагу из овощей                                            | 180          | 0,73                 | 0,00  | 30,69  | 130,00      | 0,01          | 0,66  | 0,13  | 0,01  | 73,74                 | 25,41   | 9,90   | 2,03   |
| 37; 331<br>М/Т                       | Голень куриная запеченная с соусом сметано томатным 70/30 | 100          | 6,00                 | 0,11  | 30,08  | 156,00      | 0,20          | 0,00  | 1,67  | 0,00  | 24,75                 | 175,50  | 49,50  | 3,30   |
| 17/я                                 | Напиток из свежих ягод                                    | 200          | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 80,00       | 0,04          | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,20                  | 36,80   | 8,00   | 1,16   |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный                                            | 75           | 31,36                | 16,40 | 131,91 | 853,57      | 0,37          | 10,75 | 2,36  | 0,05  | 126,50                | 516,38  | 133,68 | 8,81   |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                               | 40           | 1,47                 | 0,30  | 13,44  | 60,00       | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,40                  | 27,60   | 6,00   | 0,87   |
|                                      | Итого                                                     | 945          | 64,19                | 33,1  | 277,26 | 1767,14     | 0,767         | 21,5  | 4,72  | 0,1   | 258,4                 | 1060,36 | 273,36 | 18,49  |
| Полдник                              |                                                           |              |                      |       |        |             |               |       |       |       |                       |         |        |        |
| 25                                   | Сок                                                       | 200          | 1,40                 | 0,00  | 29,00  | 122,00      | 0,00          | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 1,00                  | 0,00    | 0,00   | 0,10   |
| ГП                                   | Ватрушка с творогом                                       | 150          | 1,92                 | 1,92  | 31,36  | 98,20       | 0,05          | 16,00 | 0,32  | 0,00  | 25,60                 | 17,66   | 14,40  | 3,52   |
|                                      | Итого                                                     | 350          | 3,32                 | 1,92  | 60,36  | 220,20      | 0,05          | 16,00 | 0,32  | 0,00  | 26,60                 | 17,66   | 14,40  | 3,62   |
|                                      |                                                           |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц        | В1            | С     | Е     | А     | Са                    | Р       | Мg     | Fe     |
|                                      | Итого за день                                             | 1845         | 73,36                | 45,40 | 311,90 | 1973,27     | 0,71          | 27,44 | 5,68  | 0,19  | 551,21                | 1144,24 | 246,80 | 17,94  |
|                                      | Суточная потребность (60 %)                               |              | 46,00                | 47,00 | 185,00 | 1410,00     | 0,72          | 36,00 | 6,00  | 0,42  | 660,00                | 990,00  | 150,00 | 7,20   |
|                                      | Процент удовлетворения суточной потребности               |              | 159,48               | 96,60 | 168,59 | 139,95      | 98,89         | 76,22 | 94,67 | 45,24 | 83,52                 | 115,58  | 164,53 | 249,17 |

| Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 12 лет и старше |                      |        |         |             |               |        |        |        |                       |          |         |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|---------|-------------|---------------|--------|--------|--------|-----------------------|----------|---------|--------|
|                                                                                                                              | Пищевые вещества (г) |        |         | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные в-ва (мг) |          |         |        |
|                                                                                                                              | Б                    | Ж      | У       |             | В1            | С      | Е      | А      | Са                    | Р        | Мg      | Fe     |
| Итого за 10 дней                                                                                                             | 691,81               | 528,40 | 3178,07 | 19554,07    | 18,89         | 477,75 | 126,23 | 752,67 | 6676,29               | 12905,67 | 3511,78 | 230,67 |
| Итого за 1 дней                                                                                                              | 69,18                | 52,84  | 317,81  | 1955,41     | 1,89          | 47,77  | 12,62  | 75,27  | 667,63                | 1290,57  | 351,18  | 23,07  |
| Соотношение Б:Ж:У, Са:Р                                                                                                      | 1,00                 | 0,76   | 4,59    |             |               |        |        |        | 1,00                  | 1,93     |         |        |
| Суточная потребность (60 %)                                                                                                  | 46,00                | 47,00  | 185,00  | 1410,00     | 0,72          | 36,00  | 6,00   | 0,42   | 660,00                | 990,00   | 150,00  | 7,20   |
| Процент удовлетворения суточной потребности                                                                                  | 150,39               | 112,43 | 171,79  | 138,68      | 262,31        | 132,71 | 210,39 | 179,21 | 101,16                | 130,36   | 234,12  | 320,38 |