

Утверждаю
Генеральный директор ООО «РИЧ»

О. А. Калашников

2024г



Согласовано

Директор МАОУ СШ № 63



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 63» ГОРОДА КРАСНОЯРСКА (сокращенное наименование – МАОУ СШ № 63),
(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. АКАДЕМИКА ВАВИЛОВА, ДОМ 49Б)**

г. Красноярск

2024г.

Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях

сезон зимне-весенний														
возрастная категория 6-11 лет														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	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	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 молочная пишенная с маслом	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
2	Какао 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	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	510	12,27	12,02	76,36	495,53	0,24	4,54	0,17	1,06	368,75	359,60	90,51	12,18
Обед														
27	Икра кабачковая	60	1,69	6,50	5,89	88,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81
60	Суп картофельный с рыбными консервами	200	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	150	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 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	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	Хлеб пшеничный	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
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
	Итого	770,00	35,20	38,83	95,80	870,00	7,93	31,81	7,07	0,06	191,45	547,65	146,72	11,08
Полдник														
8	Чай с молоком	180	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	20	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	300	7,38	8,09	38,76	258,7	0,163	8	1,04	0,24	254,5	195,28	37	1,9
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1580	54,85	58,94	210,92	1624,23	8,33	44,35	8,28	1,36	814,70	1102,53	274,23	25,16
	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		119,24	125,40	114,01	115,19	1157,08	123,19	138,00	322,62	123,44	111,37	182,82	349,44

возрастная категория 6-11 лет																
День 2																
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
22 К	Поджаренковка из зеленого горошка	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		
18	Омлет натуральный	200	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82		
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41		
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	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76		
	Итого	550,00	19,93	15,00	104,94	636,37	0,29	8,13	3,48	0,10	312,73	393,17	87,74	4,65		
Обед																
94 К/СД	Салат «Мозаика»	60	6,10	5,62	13,58	131,00	19,20	76	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81		
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		
54-1/Пр-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	150	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	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		
ГП	Хлеб пшеничный	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		
ГП	Хлеб ржаной	30	2,45	0,50	22,40	100,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45		
	Итого	820,00	44,42	34,86	145,28	1102,90	19,59	77,22	7,35	0,05	208,97	575,73	145,25	9,55		
Полдник																
25	Сок	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	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	20	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	300	4,84	4,04	82,72	262,2	0,126	36	0,84	0	65,2	49,32	36,8	9,84		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
	Итого за день	1670	69,19	53,90	332,94	2001,47	20,00	121,35	11,67	0,15	586,90	1018,22	269,79	24,04		
	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		150,41	114,68	179,97	141,95	2777,64	337,08	194,50	35,71	88,92	102,85	179,86	333,89		

возрастная категория 6-11 лет																
День 3																
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	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	23,81	6,81	4,82	176,25	0,13	0,06	0,00	105,00	69,38	321,94	42,94	1,63		
1	Каша молочная геркулесовая с маслом	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	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10		
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	610,00	28,87	11,15	46,50	411,15	0,27	7,16	0,90	105,23	200,38	508,24	76,89	5,43		
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	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 200/5	205	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60		
11	Макароны отварные	150	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 45/45	90	7,40	11,50	3,30	147,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	2,12		
77	Напиток из шиповника	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	Хлеб пшеничный	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		
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		
	Итого	765	48,58	33,09	105,80	918,06	0,62	39,14	7,09	0,08	194,51	759,43	203,10	12,35		
Полдник																
54-6зн-2020	Чай с молоком	180	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	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	330	12,46	16,65	56,42	442,9	0,243	8,3	1,25	0,31	290,92	250,46	44,36	2,27		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe		
	Итого за день	1705	89,91	60,89	208,72	1772,11	1,14	54,60	9,24	105,62	685,81	1518,13	324,35	20,05		
	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		195,46	129,55	112,82	125,68	157,67	151,66	154,00	25146,43	103,91	153,35	216,23	278,49		

возрастная категория 6-11 лет																
День 4																
№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
54-9к-2020	Жаркое «по-Домашнему» с филе куриным	200	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	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10		
	Итого	510,00	10,04	9,57	83,33	474,62	0,21	67,96	41,91	0,26	221,33	277,53	73,51	6,23		
Обед																
54-16 3-2020	Винегрет овощной	60	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 200/20	220	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	150	13,32	10,04	32,98	276,26	0,18	0,79	1,00	68,89	26,51	212,92	118,54	4,47		
269М; 331М/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	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	Хлеб пшеничный	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		
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		
	Итого	790	39,82	33,13	141,78	1019,51	0,66	14,52	3,91	158,90	138,74	728,79	357,82	17,63		
Полдник																
30	Чай с лимоном	180	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	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	30	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	310	3,18	1,69	58,36	264,7	0,083	7	1,04	0,2	15,5	15,28	9	1,88		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Итого за день	1610	53,04	44,39	283,47	1758,83	0,95	89,48	46,86	159,36	375,57	1021,60	440,33	25,74		
	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		115,30	94,45	153,23	124,74	132,08	248,56	781,00	37942,86	56,90	103,19	293,55	357,50		

возрастная категория 6-11 лет																
День 5																
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
31	Запеканка творожная со сгущенным молоком 170/40	210	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92		
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	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	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10		
	Итого	500	28,51	20,39	100,00	661,20	0,22	16,45	1,49	0,11	306,21	419,00	73,06	6,58		
Обед																
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02		
98 МСД	Суп «Крестыанский» с крупой на курином бульоне	200	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84		
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы 45/45	90	3,24	7,58	18,87	150,00	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69		
19	Рис припущенный	150	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	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	Хлеб пшеничный	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		
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		
	Итого	760	25,67	30,01	133,25	899,20	0,39	16,62	5,91	0,02	86,35	446,89	133,64	9,16		
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	100	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	300	12,58	6,18	49,58	297,8	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	1560	54,18	50,40	233,25	1560,40	0,61	33,07	7,40	0,13	392,56	865,89	206,70	15,74		
	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		117,78	107,23	126,08	110,67	84,44	91,86	123,33	30,95	59,48	87,46	137,80	218,61		

возрастная категория 6-11 лет																
День 6																
№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
65/С	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06		
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	Чай с молоком	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	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
	Итого	525	22,00	17,86	47,43	458,20	0,29	6,57	0,85	0,99	273,99	406,55	89,56	15,26		
Обед																
29	Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	1,81	3,81	14,23	98,40	0,04	3,46	0,77	0,68	11,62	23,51	15,17	0,71		
33,50 Б/М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81		
66	Жаркое «по-Домашнему» с говядиной	200	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09		
25	Сок	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		
ГП	Хлеб пшеничный	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		
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		
	Итого	725	27,07	16,89	155,55	684,6	0,389	23,31	5,68	0,73	268,7	527,84	146,1	7,93		
Полдник																
25	Сок	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	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		
ГП	Печенье	20	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24		
	Итого	300	4,42	3,53	73,86	273,8	0,103	20	1,24	0	42,9	46,66	25,1	6,56		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
	Итого за день	1550	53,49	38,28	276,84	1416,60	0,78	49,88	7,77	1,72	585,59	981,05	260,76	29,75		
	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		116,28	81,45	149,64	100,47	108,06	138,56	129,50	409,52	88,73	99,10	173,84	413,19		

возрастная категория 6-11 лет																
День 7																
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
32/1	Бутерброд с повидлом (батон йодированный)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		
101	Омлет с сыром	200	7,14	9,33	29,25	229,00	0,17	1,56	0,52	0,06	159,86	209,07	56,22	1,22		
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	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10		
	Итого	500	17,97	16,21	92,57	586,00	0,36	3,91	1,46	0,13	397,71	482,01	115,34	3,91		
Обед																
27/1	Икра овощная	60	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 на курином бульоне	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	2,22	0,00	31,11	89,00	65,00	36,24		
51; 33 ИМ/Т	Кнели куриные с соусом сметано томатным 70/30	100	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12		
7	Картофельное пюре	150	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91		
77	Напиток из шиповника	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	Хлеб пшеничный	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		
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		
	Итого	770	31,74	25,29	130,96	850,55	0,55	18,39	6,38	0,02	109,23	456,93	162,75	45,38		
Полдник																
30	Чай с сахаром и лимоном	180	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	330	8,13	9,62	38,58	274	0,163	8	1,37	0,25	259,9	207,28	40,3	2,29		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe		
	Итого за день	1600	57,84	51,12	262,11	1710,55	8,22	30,30	9,21	0,40	766,84	1146,22	318,39	51,58		
	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		125,74	108,77	141,68	121,32	1141,67	84,17	153,50	95,24	116,19	115,78	212,26	716,39		

возрастная категория 6-11 лет																
День 8																
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	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	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	Каша молочная «Дружба»	200	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20		
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	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10		
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	610	20,76	13,27	71,44	493,16	0,306	30,74	1,95	0,23	138,71	403,42	95,09	5,79		
Обед																
31	Салат картофельный с зеленым горошком	60	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	200	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; 331 М/Т	Тертель «Ёжик» с соусом сметанным с томатом 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	150	2,50	2,49	16,00	96,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52		
17/я	Напиток из свежих ягод	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	Хлеб пшеничный	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		
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		
	Итого	770	32,56	19,58	154,26	882,93	0,64	14,87	3,31	87,28	117,62	604,48	263,86	17,11		
Полдник																
57	Чай с сахаром	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	Вафли	20	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	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		
	Итого	300	4,42	3,53	73,86	273,8	0,103	20	1,24	0	42,9	46,66	25,1	6,56		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe		
	Итого за день	1680	57,74	36,38	299,56	1649,89	1,05	65,61	6,50	87,51	299,23	1054,56	384,05	29,46		
	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		125,52	77,40	161,92	117,01	145,56	182,25	108,33	20835,71	45,34	106,52	256,03	409,17		

возрастная категория 6-11 лет																
День 9																
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
54-12м-2020	Плов с курицей	200	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84		
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	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10		
	Итого	500	13,27	12,76	59,71	412,20	0,19	18,41	4,49	0,00	52,41	196,52	55,34	6,50		
Обед																
82	Салат из свеклы отварной с сыром.	60	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; 50 Б/М	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17		
23; 331 М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 70/20	90	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	150	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91		
17	Компот из сухофруктов	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68		
ГП	Хлеб пшеничный	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		
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		
	Итого	765	32,38	22,85	151,65	933,69	0,54	30,27	2,68	1,17	155,68	469,32	146,10	8,27		
Полдник																
8	Чай с молоком	180	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	20	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	300	12,24	13,79	40,59	340,2	1,49	1,06	0,25	0,05	484,8	380,8	59	0,77		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
	Итого за день	1565	57,89	49,40	251,95	1686,09	2,22	49,74	7,42	1,22	692,89	1046,64	260,44	15,54		
	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		125,85	105,11	136,19	119,58	308,06	138,17	123,67	290,48	104,98	105,72	173,63	215,83		

возрастная категория 6-11 лет																
День 10																
№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	Е 10	А 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15		
Завтрак																
73	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92		
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 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	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10		
	Итого	510	28,84	21,41	90,96	688,10	0,20	0,45	2,22	0,12	289,31	428,34	64,66	3,69		
Обед																
27/2	Салат «Степной»	60	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 Б/М	Суп «Свекольник со сметаной» 200/5	205	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	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20		
37; 331 М/Т	Голень куриная запеченная с соусом сметанным с томатом 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60		
17/я	Напиток из свежих ягод	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	Хлеб пшеничный	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		
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		
	Итого	775	57,70	31,52	141,63	1105,03	0,60	38,10	5,63	0,11	184,47	851,11	224,61	11,21		
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	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	300	3,32	1,92	60,36	220,2	0,053	16	0,32	0	26,6	17,66	14,4	3,62		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
	Итого за день	1585	89,86	54,85	292,95	2013,33	0,85	54,55	8,17	0,23	500,38	1297,11	303,67	18,52		
	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		195,35	116,70	158,35	142,79	117,78	151,53	136,17	54,76	75,82	131,02	202,45	257,22		

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 6-11 лет

	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	637,99	498,55	2652,71	17193,50	44,14	592,93	122,52	357,69	5700,47	11051,95	3042,71	255,58
Итого за 1 дней	63,80	49,85	265,27	1719,35	4,41	59,29	12,25	35,77	570,05	1105,19	304,27	25,56
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,78	4,16						1,00	1,94		
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	138,69	106,07	143,39	121,94	613,00	164,70	204,20	8516,43	86,37	111,64	202,85	354,97