

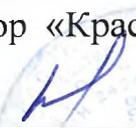
Утверждаю  
Генеральный директор ООО «РИЧ»



О. А. Калашников

2025г

Согласовано  
Директор «Красноярская школа № 4»

  
М.Г. Каменева

«13» 02 2025г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 4»**

**г. Красноярск (ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)**

**(660078, КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, д. 23)**

г. Красноярск

2025 г.

сезон зимне-весенний  
возрастная категория 7-11 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		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	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12	
43	Каша молочная пшеница с маслом	200	8,12	9,38	41,52	282,00	0,07	1,91	0,16	0,07	185,40	178,00	35,56	0,43	
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,00	2,05	0,01	0,00	29,95	5,22	2,80	0,49	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,96	0,32	19,04	90,80	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,88</b>	<b>20,99</b>	<b>101,17</b>	<b>667</b>	<b>0,266</b>	<b>4,54</b>	<b>0,17</b>	<b>1,055</b>	<b>400,75</b>	<b>359,6</b>	<b>90,51</b>	<b>12,18</b>	
<b>Обед</b>															
27	Икра кабачковая	60	1,69	4,31	8,73	79,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81	
112/50БМ	Суп "Шахтерский" с мясом	200	5,74	5,03	19,40	235,20	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 МТ	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	0,90	0,00	18,18	75,60	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>38,80</b>	<b>37,16</b>	<b>109,80</b>	<b>1020,40</b>	<b>7,93</b>	<b>31,81</b>	<b>7,07</b>	<b>0,06</b>	<b>191,45</b>	<b>547,65</b>	<b>146,72</b>	<b>11,08</b>	
<b>Полдник</b>															
54-6гн-2020	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	65,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
63	Булочка "Домашняя"	75	8,93	9,45	56,39	347,00	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	<b>375,00</b>	<b>10,85</b>	<b>11,20</b>	<b>77,10</b>	<b>459,00</b>	<b>0,16</b>	<b>17,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,04</b>	<b>268,90</b>	<b>212,66</b>	<b>45,10</b>	<b>3,88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>68,53</b>	<b>69,35</b>	<b>288,07</b>	<b>2146,40</b>	<b>8,36</b>	<b>53,35</b>	<b>8,28</b>	<b>1,16</b>	<b>861,10</b>	<b>1119,91</b>	<b>282,33</b>	<b>27,14</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>148,98</b>	<b>147,55</b>	<b>155,71</b>	<b>152,23</b>	<b>1160,42</b>	<b>148,19</b>	<b>138,00</b>	<b>275,00</b>	<b>130,47</b>	<b>113,12</b>	<b>188,22</b>	<b>376,94</b>	

День 2															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
18	Омлет натуральный	200	22,20	33,52	4,04	404,00	0,05	0,02	0,94	0,03	55,73	67,13	10,92	0,82	
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	2,32	0,24	14,89	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	7,96	20,94	4,92	0,41	
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,96	0,32	19,04	90,80	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76	
	<b>Итого</b>	510	28,91	34,54	56,12	666	0,266	2,37	2,22	0,1	299,53	375,17	79,94	4,17	
<b>Обед</b>															
94 К/СД	Салат «Мозаика»	60	7,22	6,31	4,38	91,73	19,20	76	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81	
22,50БМ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 245/5	250	2,03	5,03	13,45	115,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03	
54-1Пр-2020	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,60	3,85	89,00	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29	
19	Рис припущенный	150	4,86	5,64	51,24	274,00	0,02	0,00	0,19	0,02	5,38	61,49	19,17	0,52	
17	Компот из сухофруктов	180	0,78	0,10	32,00	132,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45	
	<b>Итого</b>	820	30,91	21,47	140,93	875,53	19,587	77,22	7,35	0,05	212,97	575,73	145,25	9,55	
<b>Полдник</b>															
ГП	Кисломолочный продукт	150	4,80	3,75	17,70	124,00	0,02	4,00	0,20	0,00	250,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	6,24	9,80	25,00	82,60	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	300	11,44	13,95	52,5	253,6	0,126	36	0,84	0	301,2	49,32	36,8	9,84	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>	1630	71,26	69,96	249,55	1795,13	19,98	115,59	10,41	0,15	813,70	1000,22	261,99	23,56	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		154,91	148,85	134,89	127,31	2774,86	321,08	173,50	35,71	123,29	101,03	174,66	327,22	

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	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	23,81	6,81	14,89	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	8,50	10,68	38,22	282,00	0,00	0,10	0,00	0,03	135,00	105,00	4,95	0,12	
30	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,03	15,20	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,96	0,32	19,04	90,80	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	590	37,16	18,50	105,29	701,25	0,27	16,16	0,90	105,03	244,78	525,62	84,99	7,41	
<b>Обед</b>															
82	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,81	5,63	4,32	78,60	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02	
28,50БМ	Суп Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной 200/5	205	2,03	10,31	12,00	105,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60	
11	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	
311К/1	Гуляш из говядины 45/45	90	15,60	18,03	3,30	238,00	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	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	735	30,66	39,09	89,87	769,46	0,56	36,53	7,10	0,07	191,39	700,53	190,48	11,16	
<b>Полдник</b>															
ГП	Сок	200	1,00	0,00	20,20	90,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
ГП	Кекс "Здоровье"	100	5,10	7,48	26,25	193,09	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61	
	<b>Итого</b>	300	6,1	7,48	46,45	283,09	0,19	1,3	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73	
			<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>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>	1625	73,92	65,07	241,61	1753,80	1,03	53,99	8,93	105,21	715,89	1476,33	313,53	19,30	
	<b>Суточная потребность (60%)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		160,70	138,44	130,60	124,38	142,40	149,96	148,83	25048,81	108,47	149,12	209,02	268,07	

День 4															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
54	Каша молочная рисовая	200	5,74	8,44	41,62	266,00	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43	
65/С	Бутерброд с маслом и сыром (батон йодированный) 40/10/15	65	16,95	11,48	14,89	188,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06	
57	Чай с сахаром	180	0,07	0,20	10,01	40,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,96	0,32	19,04	90,80	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>27,08</b>	<b>20,7</b>	<b>93,7</b>	<b>625</b>	<b>0,309</b>	<b>19</b>	<b>1,81</b>	<b>0,1</b>	<b>383,49</b>	<b>579,61</b>	<b>96,62</b>	<b>8,69</b>	
<b>Обед</b>															
54-16 з-2020	Салат Винегрет овощной	60	1,14	6,03	4,38	75,00	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	2,20	2,78	15,40	105,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05	
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,66	7,98	52,80	328,00	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	13,36	23,64	11,75	313,34	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	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>35,1</b>	<b>41,42</b>	<b>140,34</b>	<b>1060,94</b>	<b>0,659</b>	<b>14,52</b>	<b>3,91</b>	<b>158,9</b>	<b>138,74</b>	<b>728,79</b>	<b>357,82</b>	<b>17,63</b>	
<b>Полдник</b>															
ГП	Кисломолочный продукт	150	4,80	3,75	17,70	124,00	0,02	4,00	0,20	0,00	250,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	2,75	0,50	36,00	160,00	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7,95</b>	<b>4,65</b>	<b>63,50</b>	<b>331,00</b>	<b>0,13</b>	<b>27,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,20</b>	<b>286,80</b>	<b>31,94</b>	<b>28,70</b>	<b>7,86</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>70,13</b>	<b>66,77</b>	<b>297,54</b>	<b>2016,94</b>	<b>1,09</b>	<b>60,52</b>	<b>6,56</b>	<b>159,20</b>	<b>809,03</b>	<b>1340,34</b>	<b>483,14</b>	<b>34,18</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>152,46</b>	<b>142,06</b>	<b>160,83</b>	<b>143,05</b>	<b>151,94</b>	<b>168,11</b>	<b>109,33</b>	<b>37904,76</b>	<b>122,58</b>	<b>135,39</b>	<b>322,09</b>	<b>474,72</b>	

День 5															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (-)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		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>															
31	Запеканка творожная со сгущенным молоком 170/40	210	38,04	27,24	38,56	556,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92	
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46	
ГП	Печенье	30	1,65	0,30	21,60	96,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,96	0,32	19,04	90,80	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>44,08</b>	<b>28,32</b>	<b>97,35</b>	<b>823,00</b>	<b>0,22</b>	<b>16,45</b>	<b>1,49</b>	<b>0,11</b>	<b>307,21</b>	<b>419,00</b>	<b>73,06</b>	<b>6,58</b>	
<b>Обед</b>															
122	Маринад овощной	60	6,16	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34	
98 МСД	Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне	250	1,48	4,93	6,10	75,00	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 отварной с овощами	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	2,38	61,49	19,17	0,52	
17	Компот из сухофруктов	180	0,78	0,10	32,00	132,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>21,09</b>	<b>24,84</b>	<b>137,11</b>	<b>892,8</b>	<b>0,419</b>	<b>19,23</b>	<b>5,9</b>	<b>0,03</b>	<b>85,07</b>	<b>478,19</b>	<b>140,26</b>	<b>9,48</b>	
<b>Полдник</b>															
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	90,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Кондитерские изделия (Конфета)	25	2,25	8,28	13,18	134,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
66	Ватрушка с творогом	75	1,48	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59	
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>4,73</b>	<b>14,26</b>	<b>62,96</b>	<b>456</b>	<b>0,173</b>	<b>20,39</b>	<b>1,29</b>	<b>0,04</b>	<b>118,82</b>	<b>151,9</b>	<b>36,88</b>	<b>6,91</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>65,17</b>	<b>53,16</b>	<b>234,46</b>	<b>1715,80</b>	<b>0,64</b>	<b>35,68</b>	<b>7,39</b>	<b>0,14</b>	<b>392,28</b>	<b>897,19</b>	<b>213,32</b>	<b>16,06</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>141,67</b>	<b>113,11</b>	<b>126,74</b>	<b>121,69</b>	<b>88,61</b>	<b>99,11</b>	<b>123,17</b>	<b>33,33</b>	<b>59,44</b>	<b>90,63</b>	<b>142,21</b>	<b>223,06</b>	

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
<b>Завтрак</b>														
65/С	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	16,95	11,48	14,89	188,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06
54	Каши молочная рисовая	200	3,06	8,44	32,18	224,00	0,02	5,00	0,10	0,00	28,00	24,00	14,00	0,60
54-6 ГН	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,96	0,32	19,04	90,80	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>25,85</b>	<b>21,85</b>	<b>85,16</b>	<b>608,00</b>	<b>0,29</b>	<b>6,57</b>	<b>0,85</b>	<b>0,99</b>	<b>300,99</b>	<b>406,55</b>	<b>89,56</b>	<b>15,26</b>
<b>Обед</b>														
29	Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	1,82	3,81	14,24	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	4,95	8,14	87,50	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
66	Жаркое «по-Домашнему» с говядиной	200	22,59	22,74	23,30	388,00	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
25	Сок	180	0,90	0,00	18,18	75,60	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>32,96</b>	<b>32,29</b>	<b>99,87</b>	<b>823,30</b>	<b>0,39</b>	<b>23,31</b>	<b>5,68</b>	<b>0,73</b>	<b>268,70</b>	<b>527,84</b>	<b>146,10</b>	<b>7,93</b>
<b>Полдник</b>														
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,03	15,20	65,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Булочка с повидлом	75	4,13	4,13	37,72	205,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>375,00</b>	<b>4,66</b>	<b>4,56</b>	<b>62,72</b>	<b>317,00</b>	<b>0,13</b>	<b>36,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>65,20</b>	<b>49,32</b>	<b>36,80</b>	<b>9,84</b>
			<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>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>63,47</b>	<b>58,70</b>	<b>247,75</b>	<b>1748,30</b>	<b>0,80</b>	<b>65,88</b>	<b>7,37</b>	<b>1,72</b>	<b>634,89</b>	<b>983,71</b>	<b>272,46</b>	<b>33,03</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>137,98</b>	<b>124,89</b>	<b>133,92</b>	<b>123,99</b>	<b>111,25</b>	<b>183,00</b>	<b>122,83</b>	<b>409,52</b>	<b>96,20</b>	<b>99,36</b>	<b>181,64</b>	<b>458,75</b>

День 7															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные соли (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		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>															
32/1	Бутерброд с повидлом (батон йодированный) 30/10	40	2,32	0,24	28,03	127,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41	
101	Омлет с сыром	200	24,20	37,51	4,04	451,20	0,17	1,56	0,52	0,06	195,86	209,07	56,22	1,22	
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,96	0,32	19,04	90,80	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>30,91</b>	<b>38,53</b>	<b>69,26</b>	<b>749,2</b>	<b>0,36</b>	<b>3,91</b>	<b>1,46</b>	<b>0,13</b>	<b>433,71</b>	<b>482,01</b>	<b>115,34</b>	<b>3,91</b>	
<b>Обед</b>															
113	Сельдь с луком	60	6,08	8,03	1,97	104,40	0,03	70,00	0,00	2,50	21,20	81,70	10,30	0,41	
43; 50 Б/К	Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200	5,50	5,28	16,53	147,50	0,20	5,87	2,22	0,00	31,11	89,00	65,00	36,24	
51; 331МТ	Кнели куриные с соусом сметано томатным 70/30	100	13,34	19,86	5,06	252,00	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12	
7	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	27,63	198,00	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	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>34,92</b>	<b>43,78</b>	<b>107,20</b>	<b>941,50</b>	<b>0,48</b>	<b>80,61</b>	<b>6,15</b>	<b>2,52</b>	<b>106,37</b>	<b>459,73</b>	<b>146,11</b>	<b>44,77</b>	
<b>Полдник</b>															
ГП	Кисломолочный продукт	150	4,80	3,75	17,70	124,00	0,02	4,00	0,20	0,00	250,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	2,75	0,50	36,00	160,00	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>7,95</b>	<b>4,65</b>	<b>63,50</b>	<b>331,00</b>	<b>0,13</b>	<b>27,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,20</b>	<b>286,80</b>	<b>31,94</b>	<b>28,70</b>	<b>7,86</b>	
			<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>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>73,78</b>	<b>86,96</b>	<b>239,96</b>	<b>2021,70</b>	<b>8,22</b>	<b>111,52</b>	<b>8,45</b>	<b>2,85</b>	<b>826,88</b>	<b>973,68</b>	<b>290,15</b>	<b>56,54</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>160,39</b>	<b>185,02</b>	<b>129,71</b>	<b>143,38</b>	<b>1141,67</b>	<b>309,78</b>	<b>140,83</b>	<b>678,57</b>	<b>125,28</b>	<b>98,35</b>	<b>193,43</b>	<b>785,28</b>	

**День 8**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		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	13,60	6,80	14,89	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88	
38	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
102	Каша молочная «Дружба»	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,00	2,05	0,01	0,00	29,95	5,22	2,80	0,49	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,96	0,32	19,04	90,80	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>34,1</b>	<b>24,46</b>	<b>101,15</b>	<b>700</b>	<b>0,336</b>	<b>24,74</b>	<b>1,63</b>	<b>0,07</b>	<b>392,51</b>	<b>583,14</b>	<b>116,79</b>	<b>4,37</b>	
<b>Обед</b>															
124	Салап "Обжорка"	60	2,47	3,43	2,80	63,14	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 МТ	Тефтели «Ёжик» с соусом сметанным с томатом 70/30	100	9,21	9,65	9,97	164,00	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	3,38	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	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>37,79</b>	<b>29,28</b>	<b>126,55</b>	<b>912,67</b>	<b>0,64</b>	<b>14,87</b>	<b>3,31</b>	<b>87,28</b>	<b>119,62</b>	<b>604,48</b>	<b>263,86</b>	<b>17,11</b>	
<b>Полдник</b>															
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	90,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Булочка "Татарочка"	75	8,93	9,45	56,39	347,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>10,33</b>	<b>9,85</b>	<b>86,39</b>	<b>484,00</b>	<b>0,13</b>	<b>36,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>65,20</b>	<b>49,32</b>	<b>36,80</b>	<b>9,84</b>	
			<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>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>82,22</b>	<b>63,59</b>	<b>314,09</b>	<b>2096,67</b>	<b>1,10</b>	<b>75,61</b>	<b>5,78</b>	<b>87,35</b>	<b>577,33</b>	<b>1236,94</b>	<b>417,45</b>	<b>31,32</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>178,74</b>	<b>135,30</b>	<b>169,78</b>	<b>148,70</b>	<b>152,92</b>	<b>210,03</b>	<b>96,33</b>	<b>20797,62</b>	<b>87,47</b>	<b>124,94</b>	<b>278,30</b>	<b>435,00</b>	

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные соли (мг)			
			Б	Ж	У	Энц		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>															
54-12м-2020	Плов с курицей	200	16,95	10,47	35,74	305,34	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	2,20	0,40	28,80	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,96	0,32	19,04	90,80	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	<b>Итого</b>	500	24,11	12,09	107,40	639,54	0,19	18,41	4,49	0,00	52,41	196,52	55,34	6,50	
<b>Обед</b>															
94К/СД	Салат 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	
63	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	2,77	2,85	17,45	117,50	0,05	3,30	0,00	0,00	11,68	27,03	10,91	0,45	
23; 331 М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 70/20	90	12,78	15,46	14,72	249,14	0,16	21,69	0,16	0,03	71,71	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	0,10	32,00	132,00	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	760	29,79	29,64	142,20	952,31	0,49	28,55	2,09	3,90	157,60	386,52	133,20	6,89	
<b>Полдник</b>															
ГП	Кисломолочный продукт	150	4,80	3,75	17,70	124,00	1,40	0,06	0,04	0,00	250,00	190,00	28,00	0,20	
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	2,75	0,50	36,00	160,00	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	300	7,95	4,65	63,50	331,00	1,51	23,06	0,68	0,20	286,80	207,94	48,70	5,26	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энц</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>	
	<b>Итого за день</b>	1560	61,85	46,38	313,10	1922,85	2,18	70,02	7,26	4,10	496,81	790,98	237,24	18,65	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		134,46	98,68	169,24	136,37	303,33	194,50	121,00	976,19	75,27	79,90	158,16	259,03	

День 10

№ ПК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/г (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные соли (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/г (ккал)		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>															
73	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,18	12,80	42,34	334,00	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	14,89	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63	
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,96	0,32	19,04	90,80	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,82</b>	<b>16,52</b>	<b>94,42</b>	<b>630,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,45</b>	<b>2,22</b>	<b>0,12</b>	<b>289,31</b>	<b>428,34</b>	<b>64,66</b>	<b>3,69</b>	
<b>Обед</b>															
27/2	Салат «Степной»	60	1,63	5,79	7,54	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	3,03	5,03	15,45	135,00	0,04	3,64	0,39	0,02	1,26	126,51	35,37	1,31	
41	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,66	7,98	52,80	328,00	0,18	0,79	1,00	68,89	26,51	212,92	118,54	4,47	
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	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>47,46</b>	<b>28,51</b>	<b>135,92</b>	<b>1033,6</b>	<b>0,619</b>	<b>17,2</b>	<b>6,47</b>	<b>68,97</b>	<b>164,27</b>	<b>959,01</b>	<b>309,66</b>	<b>14,48</b>	
<b>Полдник</b>															
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	
ГП	Коржж "Молочный"	100	9,02	17,10	63,00	441,45	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>10,02</b>	<b>17,10</b>	<b>83,20</b>	<b>531,45</b>	<b>0,05</b>	<b>16,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>26,60</b>	<b>17,66</b>	<b>14,40</b>	<b>3,62</b>	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/г</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>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>76,30</b>	<b>62,13</b>	<b>313,54</b>	<b>2195,15</b>	<b>0,87</b>	<b>33,65</b>	<b>9,01</b>	<b>69,09</b>	<b>480,18</b>	<b>1405,01</b>	<b>388,72</b>	<b>21,79</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>165,87</b>	<b>132,19</b>	<b>169,48</b>	<b>155,68</b>	<b>120,56</b>	<b>93,47</b>	<b>150,17</b>	<b>16450,00</b>	<b>72,75</b>	<b>141,92</b>	<b>259,15</b>	<b>302,64</b>	

	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные соли (мг)			
	Б	Ж	У	ДНК (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Итого за 10 дней</i>	706,63	642,07	2739,67	19412,74	44,27	675,81	79,44	430,96	6608,09	11224,31	3160,33	281,57
<i>Итого за 1 день</i>	70,66	64,21	273,97	1941,27	4,43	67,58	7,94	43,10	660,81	1122,43	316,03	28,16
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,91	3,88						1,00	1,70		
<i>Суточная потребность (60 %)</i>	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	153,62	136,61	148,09	137,68	614,80	187,72	132,40	10260,95	100,12	113,38	210,69	391,07

сезон зимне-весенний  
возрастная категория 12 лет и старше

## День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		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	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12	
43	Каша жидкая молочная пшениная	220	8,94	10,32	45,68	310,20	0,09	2,39	0,20	0,08	223,00	222,50	44,45	0,50	
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	<b>Итого</b>	550	21,12	22,14	114,16	738,00	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	
112/506м	Суп "Шахтерский" с мясом	250	7,18	6,29	24,25	294,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81	
7	Картофельное пюре	180	15,26	20,48	18,20	324,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34	
74; 331 МТ	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	0,00	20,20	90,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,55	0,60	35,70	170,25	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	<b>Итого</b>	885	44,45	40,68	131,57	1191,45	0,51	37,52	8,77	0,01	197,21	583,29	153,53	11,92	
<b>Полдник</b>															
54-бгн- 2020	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	65,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
63	Булочка "Домашняя"	100	11,97	12,67	75,57	464,98	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	400	13,89	14,42	96,28	576,98	0,16	17,00	1,04	0,04	268,90	212,66	45,10	3,88	
	<b>Итого за день</b>	1835	79,46	77,24	342,01	2506,43	0,92	59,06	11,25	0,16	822,67	1284,31	293,13	20,20	
	<b>Суточная потребность (60%)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		172,74	164,34	184,87	177,76	128,06	164,06	187,50	36,90	124,65	129,73	195,42	280,56	

№ 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
<b>Завтрак</b>														
18	Омлет натуральный	200	22,20	33,52	4,04	404,00	0,08	0,22	1,07	128,16	295,20	202,08	20,32	1,23
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 50/15	65	3,02	0,32	24,20	118,30	0,05	0,02	0,60	0,03	10,99	33,06	7,76	0,65
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>31,71</b>	<b>34,96</b>	<b>78,33</b>	<b>756,20</b>	<b>0,36</b>	<b>2,58</b>	<b>2,91</b>	<b>128,24</b>	<b>548,84</b>	<b>565,88</b>	<b>104,08</b>	<b>5,77</b>
<b>Обед</b>														
94 К/СД	Салат «Мозаика»	100	12,06	10,54	7,32	153,19	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	2,03	5,03	13,45	115,00	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	10,28	3,60	3,85	89,00	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29
19	Рис припущенный	180	5,84	6,77	61,49	328,80	0,02	0,00	0,23	0,02	1,70	75,84	23,64	0,64
17	Компот из сухофруктов	200	0,88	0,12	35,84	147,84	0,02	0,80	1,02	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,55	0,60	35,70	170,25	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	<b>945</b>	<b>39,36</b>	<b>27,18</b>	<b>173,93</b>	<b>1084,48</b>	<b>0,66</b>	<b>7,23</b>	<b>8,74</b>	<b>1,14</b>	<b>164,04</b>	<b>670,22</b>	<b>185,63</b>	<b>10,14</b>
<b>Полдник</b>														
ГП	Кисломолочный продукт	200	6,40	5,00	23,50	165,00	0,02	4,00	0,20	0,00	250,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	6,24	9,80	25,00	82,60	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>13,04</b>	<b>15,20</b>	<b>58,30</b>	<b>294,60</b>	<b>0,12</b>	<b>36,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>301,20</b>	<b>49,32</b>	<b>36,80</b>	<b>9,84</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1850,00</b>	<b>84,11</b>	<b>77,34</b>	<b>310,56</b>	<b>2135,28</b>	<b>1,14</b>	<b>45,81</b>	<b>12,49</b>	<b>129,38</b>	<b>1014,08</b>	<b>1285,42</b>	<b>326,51</b>	<b>25,75</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>182,85</b>	<b>164,55</b>	<b>167,87</b>	<b>151,44</b>	<b>158,61</b>	<b>127,24</b>	<b>208,17</b>	<b>308,05</b>	<b>153,65</b>	<b>129,84</b>	<b>217,67</b>	<b>357,64</b>

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	Mg	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	23,81	6,81	14,89	176,25	0,18	0,75	0,00	140,00	92,50	429,25	57,25	2,18
1	Каша молочная вязкая Геркулес	200	8,50	10,68	38,22	282,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,15	0,04	17,03	72,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>38,60</b>	<b>18,72</b>	<b>115,95</b>	<b>751,85</b>	<b>0,34</b>	<b>0,85</b>	<b>1,23</b>	<b>140,03</b>	<b>227,01</b>	<b>698,13</b>	<b>108,90</b>	<b>6,51</b>
<b>Обед</b>														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,81	5,63	4,32	78,60	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
28	Суп Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной	250	2,54	12,89	15,00	131,25	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
11	Макароны отварные	180	6,63	5,43	31,74	202,28	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
311К/1	Гуляш из говядины 50/50	100	17,48	20,20	3,70	266,52	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
77	Напиток из шиповника	200	1,12	0,23	22,40	73,70	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,55	0,60	35,70	170,25	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>38,85</b>	<b>45,50</b>	<b>129,14</b>	<b>1003,00</b>	<b>0,81</b>	<b>55,70</b>	<b>5,77</b>	<b>0,10</b>	<b>283,80</b>	<b>786,96</b>	<b>215,52</b>	<b>11,77</b>
<b>Полдник</b>														
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	90,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Кекс "Здоровье"	150	7,65	11,22	39,38	289,64	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,65</b>	<b>11,22</b>	<b>59,58</b>	<b>379,64</b>	<b>0,19</b>	<b>1,30</b>	<b>0,93</b>	<b>0,11</b>	<b>279,72</b>	<b>250,18</b>	<b>38,06</b>	<b>0,73</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1885</b>	<b>86,10</b>	<b>75,44</b>	<b>304,67</b>	<b>2134,49</b>	<b>1,34</b>	<b>57,85</b>	<b>7,93</b>	<b>140,24</b>	<b>790,53</b>	<b>1735,27</b>	<b>362,48</b>	<b>19,01</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>187,18</b>	<b>160,50</b>	<b>164,69</b>	<b>151,38</b>	<b>186,39</b>	<b>160,69</b>	<b>132,17</b>	<b>333,89</b>	<b>119,78</b>	<b>175,28</b>	<b>241,65</b>	<b>264,03</b>

День 4															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		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>															
54	Каша молочная рисовая	220	6,32	9,29	45,79	292,60	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43	
65/С	Бутерброд с маслом и сыром (батон йодированный) 40/10/15	65	16,95	11,48	14,89	188,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06	
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	<b>Итого</b>	565	29,08	21,76	106,70	694,40	0,38	19,00	2,46	0,10	395,19	658,35	118,42	10,30	
<b>Обед</b>															
54-16 з-2020	Салат Винегрет	100	1,91	10,07	7,32	125,25	0,06	4,14	0,00	4,12	16,83	40,54	24,30	0,54	
49; 50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	2,51	3,17	17,56	119,70	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05	
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	14,00	9,58	63,36	339,60	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	13,36	23,64	11,75	313,34	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66	
17	Напиток из свежих ягод	200	1,12	0,23	22,40	73,70	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,55	0,60	35,70	170,25	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	<b>Итого</b>	945	41,17	47,81	174,37	1222,24	0,82	16,35	4,84	196,64	163,65	884,88	425,11	20,73	
<b>Полдник</b>															
ГП	Кисломолочный продукт	200	6,40	5,00	23,50	165,00	0,02	4,00	0,20	250,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	2,75	0,50	36,00	160,00	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	350	9,55	5,90	69,30	372,00	0,12	27,00	0,84	250,20	50,80	31,94	28,70	7,86	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>	1860	79,80	75,47	350,37	2288,64	1,33	62,35	8,14	446,94	609,64	1575,17	572,23	38,89	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		173,48	160,57	189,39	162,31	184,03	173,19	135,67	1064,14	92,37	159,11	381,49	540,14	

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		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>															
31	Запеканка творожная со сгущенным молоком 200/40	240	43,75	31,33	44,35	639,40	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13	
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46	
ГП	Печенье	30	1,65	0,30	21,60	96,00	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>51,21</b>	<b>32,62</b>	<b>111,97</b>	<b>949,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,69</b>	<b>3,00</b>	<b>0,14</b>	<b>398,11</b>	<b>610,20</b>	<b>98,72</b>	<b>5,51</b>	
<b>Обед</b>															
122	Маринад овощной	100	10,29	9,96	23,53	255,51	0,25	20,65	0,39	0,02	41,58	218,45	65,58	2,85	
98М/СД	Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне	250	1,48	4,93	6,10	75,00	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	3,63	8,49	21,14	168,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17	
19	Рис отварной с овощами	180	4,43	6,58	36,05	250,80	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52	
17	Компот из сухофруктов	200	0,88	0,12	35,84	147,84	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,55	0,60	35,70	170,25	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	<b>Итого</b>	<b>945</b>	<b>28,98</b>	<b>31,2</b>	<b>174,64</b>	<b>1147,8</b>	<b>0,72</b>	<b>27,66</b>	<b>7,57</b>	<b>0,07</b>	<b>137,95</b>	<b>902,11</b>	<b>354,24</b>	<b>17,85</b>	
<b>Полдник</b>															
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	90,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
66	Ватрушка с творогом	75	1,48	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59	
	Кондитерское изделия (Конфета)	75	6,75	24,84	39,54	402,00	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,23</b>	<b>30,82</b>	<b>89,32</b>	<b>724</b>	<b>0,15</b>	<b>4,39</b>	<b>2,02</b>	<b>0,05</b>	<b>101,92</b>	<b>161,24</b>	<b>28,48</b>	<b>4,02</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>80,19</b>	<b>63,82</b>	<b>286,61</b>	<b>2097,00</b>	<b>1,01</b>	<b>28,35</b>	<b>10,57</b>	<b>0,21</b>	<b>536,06</b>	<b>1512,31</b>	<b>452,96</b>	<b>23,36</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>174,33</b>	<b>135,79</b>	<b>154,92</b>	<b>148,72</b>	<b>140,14</b>	<b>78,75</b>	<b>176,17</b>	<b>50,00</b>	<b>81,22</b>	<b>152,76</b>	<b>301,97</b>	<b>324,44</b>	

№ 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	Mg 14	Fe 15
<b>Завтрак</b>														
65/С	Бутерброд с маслом и сыром 40/15/15	70	18,31	12,40	14,89	203,04	0,13	1,36	0,94	0,04	209,55	383,81	32,70	3,83
54	Каши молочная рисовая	200	3,06	8,44	32,18	224,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
54-6 ГН-2020	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	<b>Итого</b>	550	28,63	22,98	93,99	665,84	0,31	6,36	2,27	0,04	259,11	567,57	91,20	8,18
<b>Обед</b>														
29	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	3,04	6,37	23,78	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	2,33	6,04	9,93	106,75	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
66	Жаркое «по-Домашнему» с говядиной	250	28,24	28,43	29,13	485,35	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	90,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,55	0,60	35,70	170,25	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	815	42,88	41,96	135,02	1096,75	0,62	28,86	6,64	1,22	314,40	661,34	185,28	10,57
<b>Полдник</b>														
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,03	15,20	65,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Булочка с повидлом	100	5,50	5,50	50,30	273,00	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	400	6,03	5,93	75,30	385,00	0,10	20,00	1,24	0,00	42,90	46,66	25,10	6,56
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	1765	77,54	70,87	304,31	2147,59	1,03	55,22	10,15	1,26	616,41	1275,57	301,58	25,31
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		168,57	150,79	164,49	152,31	142,92	153,39	169,17	300,00	93,40	128,85	201,05	351,53

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		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	28,03	127,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41	
32/1	Омлет с сыром	250	30,25	46,89	5,05	564,00	0,23	1,20	0,75	65,35	186,43	292,98	88,53	2,16	
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	<b>Итого</b>	570	38,38	48,12	79,1	904,8	0,489	3,55	2,34	65,42	435,98	644,66	169,45	6,46	
<b>Обед</b>															
113	Сельдь с луком	100	10,16	13,41	3,29	174,35	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02	
43; 50 Б/К	Суп картофельный гороховый	250	6,88	6,60	20,67	184,38	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	13,34	19,86	5,06	252,00	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91	
7	Картофельное пюре	180	15,26	20,48	18,20	324,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Напиток из шиповника	200	1,12	0,23	22,40	73,70	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,55	0,60	35,70	170,25	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,43	12,71	5,05	0,02	88,79	443,79	115,75	10,59	
	<b>Итого</b>	945	55,03	61,7	121,6	1259,08	0,86	25,42	10,1	0,04	177,58	887,58	231,5	21,18	
<b>Полдник</b>															
ГП	Кисломолочный продукт	200	6,40	5,00	23,50	165,00	0,02	4,00	0,20	0,00	250,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	2,75	0,50	36,00	160,00	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	350	9,55	5,90	69,30	372,00	0,12	27,00	0,84	0,20	286,80	31,94	28,70	7,86	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>	1865	50,65	54,54	164,68	1357,20	8,22	43,26	8,23	65,64	811,57	1120,39	313,90	24,91	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		110,11	116,04	89,02	96,26	1141,67	120,17	137,17	156,29	122,97	113,17	209,27	345,97	

		День 8													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные соли (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц		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 50/15	65	17,68	8,84	24,20	150,80	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88	
38	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
102	Каши молочная «Дружба»	200	7,00	8,94	41,20	272,00	0,18	24,10	0,18	0,03	51,90	116,69	37,21	1,33	
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49	
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого	595	40,28	26,84	123,36	797,7	0,297	29,2	1,08	0,07	371,26	550,73	108,81	4,18	
<b>Обед</b>															
124	Салат "Обжорка"	100	4,13	3,43	4,68	105,45	0,40	11,25	0,44	0,00	62,50	180,25	72,65	4,08	
49/1	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	21,09	15,90	52,22	437,42	0,27	1,23	1,64	115,28	35,63	327,30	178,00	6,81	
17; 331 М/Г	Тефтели «Ёжик» с соусом сметано томатным 70/30	100	9,21	9,65	9,97	164,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
11	Макароны отварные	180	6,63	5,43	31,74	202,28	0,02	0,00	0,21	0,02	0,41	62,11	20,03	0,76	
17/я	Напиток из свежих ягод	200	1,12	0,23	22,40	73,70	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63	
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,55	0,60	35,70	170,25	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	945	50,45	35,76	172,99	1233,5	0,96	17,34	4,33	115,31	240,49	829,07	349,08	21,54	
<b>Полдник</b>															
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	90,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Булочка "Татарочка"	100	11,97	12,67	75,57	464,98	0,10	0,03	0,06	0,00	51,20	35,32	28,80	7,04	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	Итого	400	13,37	13,07	105,57	601,98	0,17	20,03	0,58	0,00	90,80	66,98	51,20	13,36	
			<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	1940	104,10	75,67	401,92	2633,18	1,43	66,57	5,99	115,38	702,55	1446,78	509,09	39,08	
	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		226,30	161,00	217,25	186,75	198,19	184,93	99,90	274,71	106,45	146,14	339,39	542,78	

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
54-12м-2020	Плов с курицей	250	21,19	13,09	44,68	381,68	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	2,20	0,40	28,80	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46	
ГП	Хлеб ржачной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,70	0,40	21,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	Итого	370	29,77	14,92	125,17	758,68	0,36	17,35	3,31	102,89	363,05	298,91	71,94	8,28	
<b>Обед</b>															
МКС Д	Супчик Диетический овощной	100	1,91	10,07	7,32	125,25	0,08	4,85	0,00	5,25	22,44	54,06	32,40	0,72	
БП	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	3,38	3,57	21,82	146,88	0,06	0,00	0,54	0,03	32,88	86,94	19,61	1,76	
П. 3.11 МКС Д	Вареники рыбные из минтая с соусом сметанным 70/30	100	14,32	17,32	16,49	279,04	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	
Г	Картофельное пюре	180	15,26	20,48	18,20	324,00	0,02	0,80	0,20	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	
ГП	Компот из сухофруктов	200	0,88	0,12	35,84	147,84	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,55	0,60	35,70	170,25	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
ГП	Хлеб ржачной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,56	27,34	2,57	6,41	165,98	487,52	164,00	8,82	
	Итого	945	44,02	52,68	151,65	1273,66	1,12	54,68	5,14	12,82	331,96	975,04	328	17,64	
<b>Полдник</b>															
ГП	Кисломолочный продукт	200	6,40	5,00	23,50	165,00	0,02	4,00	0,20	0,00	250,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	2,75	0,50	36,00	160,00	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54	
ГП	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	Итого	350	9,55	5,90	69,30	372,00	0,12	27,00	0,84	0,20	286,80	31,94	28,70	7,86	
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
	<b>Итого за день</b>	1865	42,04	21,34	210,75	1211,08	1,05	71,69	6,72	109,50	815,83	818,37	264,64	24,96	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		91,39	45,40	113,92	85,89	145,14	199,14	112,00	260,71	123,61	82,66	176,43	346,67	

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные соли (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		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>															
73	Макароны отварные с сыром	220	13,40	14,08	46,58	367,40	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	14,89	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63	
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>21,46</b>	<b>18,01</b>	<b>107,49</b>	<b>706,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,69</b>	<b>3,00</b>	<b>0,14</b>	<b>398,11</b>	<b>610,20</b>	<b>98,72</b>	<b>5,51</b>	
<b>Обед</b>															
27/2	Салат «Степной»	100	2,73	9,67	12,60	232,13	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01	
24; 50 Б/М	Суп «Свекольник со сметаной»	250	3,70	6,14	18,85	164,70	0,04	3,64	0,39	0,02	1,26	126,51	35,37	1,31	
41	Каши гречневая рассыпчатая	180	14,00	9,58	63,36	339,60	0,18	0,79	1,00	68,89	26,51	212,92	118,54	4,47	
37; 331 М/Т	Голень куриная запеченная с соусом сметано томатным 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
17/я	Напиток из свежих ягод	200	1,12	0,23	22,40	73,70	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,55	0,60	35,70	170,25	0,54	10,88	3,23	68,93	79,27	703,89	242,32	11,25	
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	<b>Итого</b>	<b>945</b>	<b>54,22</b>	<b>35,46</b>	<b>173,31</b>	<b>1252,78</b>	<b>1,107</b>	<b>21,76</b>	<b>6,46</b>	<b>137,86</b>	<b>163,94</b>	<b>1435,38</b>	<b>490,64</b>	<b>23,37</b>	
<b>Полдник</b>															
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	
ГП	Корж "Молочный"	150	13,53	25,65	94,50	662,18	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>14,53</b>	<b>25,65</b>	<b>114,70</b>	<b>752,18</b>	<b>0,05</b>	<b>16,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>26,60</b>	<b>17,66</b>	<b>14,40</b>	<b>3,62</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>41,54</b>	<b>44,26</b>	<b>257,89</b>	<b>1628,73</b>	<b>0,88</b>	<b>27,57</b>	<b>6,55</b>	<b>69,07</b>	<b>503,98</b>	<b>1331,75</b>	<b>355,44</b>	<b>20,38</b>	
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>	
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>90,30</b>	<b>94,17</b>	<b>139,40</b>	<b>115,51</b>	<b>122,50</b>	<b>76,58</b>	<b>109,17</b>	<b>16445,24</b>	<b>76,36</b>	<b>134,52</b>	<b>236,96</b>	<b>283,06</b>	

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	725,53	635,99	2933,77	20139,62	18,34	517,73	88,02	1077,77	7223,32	13385,34	3751,96	261,85
Итого за 1 дней	72,55	63,60	293,38	2013,96	1,83	51,77	8,80	107,78	722,33	1338,53	375,20	26,19
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,88	4,04						1,00	1,85		
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	157,72	135,32	158,58	142,83	254,76	143,81	146,71	256,61	109,44	135,21	250,11	161,68