

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Красноярская школа № 5»



*[Handwritten signature]*

Е.А. Клочкова

09

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



*[Handwritten signature]*

В.П. Полякова

« 01 »

09

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 5»  
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОСКОВСКАЯ, 31)**

г. Красноярск

2023 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное меню разработано КГБУ «Центр Питания» для организации питания детей в возрасте с 7 до 18 лет в столовой с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Меню разработано для питания детей с ОВЗ, здоровых детей исключая выходные дни. Дети получают 3-х разовое питание (завтрак, обед, полдник).

Меню утверждено директором КГБУ «Центр Питания», должно согласовываться руководителем организации, в которой осуществляется питание детей.

В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты согласно Закону Красноярского края от 10 марта 2016 года N 10-4261.

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

В целях контроля за качеством и безопасностью приготовленной пищевой продукции на пищеблоках должна отбираться суточная проба от каждой партии приготовленной пищевой продукции.

Отбор суточной пробы должен осуществляться назначенным ответственным работником пищеблока в специально выделенные обеззараженные и промаркированные емкости (плотно закрывающиеся) - отдельно каждое блюдо и (или) кулинарное изделие. Холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) должны отбираться в количестве не менее 100 г. Порционные блюда, биточки, котлеты, сырники, оладьи, колбаса, бутерброды должны оставаться поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Суточные пробы должны храниться не менее 48 часов в специально отведенном в холодильнике месте/холодильнике при температуре от +2°C до +6°C. В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

Согласно требованиям СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» разрешается использовать творог с массовой долей жира не более 9%, изделия творожные кроме сырков творожных не более 9% жирности, молоко и кисломолочную продукцию (% м.д.ж. не менее 2,5 и не более 3,2), кондитерские изделия без крема.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020 г.;

-Закон Красноярского края от 10 марта 2016 года N 10-4261;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.;

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 2004 г., под ред. В. Т. Лапшиной;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1997 г., под ред. Н. А. Лупея;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. Ф. Л. Марчука;

Дети 7-11 лет														
Первая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,91	4,71	20,61	185,43	0,07	1,82	0,06	0,03	172,41	145,05	25,78	0,3	5
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	11
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	517	22,52	22,13	77,98	657,24	0,29	4,16	1,40	0,19	440,41	499,47	94,23	4,26	
<b>Обед</b>														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	122,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	23
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250	5,78	6,79	16,46	110,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	29
Котлеты или биточки рыбные	120	19,12	8,57	7,93	192,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	49
Овощное соте с морковью	200	3,59	10,65	12,19	184,25	0,18	75,60	4,09	0,02	51,98	38,82	37,20	1,28	117
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Итого	890	42,82	36,76	73,27	741,97	0,63	136,71	8,15	0,14	247,95	467,23	159,11	8,86	
<b>Полдник</b>														
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	14,40	46,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
или Булочка домашняя	40	3,82	5,56	25,42	166,94	0,06	0,15	0,58	0,03	22,93	44,51	6,77	0,47	107
Итого	390	8,84	7,91	46,63	241,43	0,16	12,00	1,08	0,04	232,54	230,78	78,26	1,48	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		<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>		74,18	66,79	197,88	1640,63	1,08	152,87	10,63	0,37	920,89	1197,47	331,60	14,60	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		128,44	112,72	78,76	93,09	119,96	339,71	141,69	69,71	111,62	145,15	176,86	162,17	

Дети 7-11 лет														
Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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														
Пудинг творожный запеченный (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	354,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	6
или Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	232,54	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	9
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	71
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Хлеб пшеничный	90	6,91	0,68	40,16	171,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	55	3,74	0,72	21,89	110,55	0,10	0,00	0,77	0,00	25,85	86,35	26,95	2,15	ГП
Итого	532	26,68	23,29	115,90	750,68	0,37	2,40	2,33	0,15	361,67	408,37	84,64	4,35	
Обед														
Сельдь с луком	100	7,14	15,72	3,75	106,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	25
Суп с лапшой и мясом	250	10,05	10,56	10,34	247,26	0,13	15,73	2,58	0,04	30,18	124,7	27,81	1,51	114
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	39
Капуста тушеная	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	69
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	890	40,65	45,13	101,40	964,23	0,45	139,17	10,37	0,12	367,28	536,09	181,20	9,37	
Полдник														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	106,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	75
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	360	8,84	13,97	63,67	260,27	0,15	13,00	1,44	0,08	231,76	223,93	79,68	1,29	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		<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>		76,16	82,39	280,97	1975,18	0,97	154,57	14,14	0,35	960,70	1168,38	345,52	15,00	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		131,89	139,05	111,83	112,07	107,85	343,49	188,49	65,90	116,45	141,62	184,28	166,64	

Дети 7-11 лет														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	278,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	4
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Фрукты	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	2,45	0,44	15,47	65,86	0,06	0,00	0,52	0,00	12,95	58,46	17,39	1,44	ГП
Итого	587	15,16	17,88	109,36	741,14	0,29	12,71	1,71	0,08	220,17	315,32	115,35	4,10	
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	15
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	38
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	110	16,94	10,35	5,01	243,99	0,39	10,49	0,78	0,06	38,45	183,43	28,38	5,10	46
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	279,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	54
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	870	33,02	31,19	87,10	994,64	0,84	99,08	7,10	0,13	234,21	579,21	162,56	12,86	
<b>Полдник</b>														
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	2,34	0,00	0,04	216,00	162,00	5,22	4,50	60
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	212,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,46	79
Итого	345	10,17	11,93	13,76	309,20	0,25	21,17	2,41	0,06	245,80	254,15	31,59	5,96	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		<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>		58,35	61,00	210,22	2044,98	1,38	132,96	11,22	0,27	700,18	1148,68	309,50	22,92	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		101,04	102,95	83,67	116,03	153,40	295,47	149,66	51,43	84,87	139,23	165,06	254,62	

Дети 7-11 лет														
Первая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	293,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	1
Кофейный напиток с молоком	180	5,46	4,49	26,96	221,28	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	64
Сыр (порциями)	16	1,91	2,43	0,00	69,95	0,01	0,07	0,04	0,03	72,39	41,14	2,89	0,09	13
Хлеб пшеничный	110	8,44	0,83	49,09	209,83	0,11	0,00	1,10	0,00	22,28	66,17	14,16	1,13	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого	536	24,47	15,83	120,25	847,95	0,80	3,82	2,18	0,12	487,37	576,04	108,44	3,72	
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	16
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	118
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	35
Плов из свинины	200	15,26	10,81	30,84	369,87	0,10	5,60	0,69	0,03	34,34	112,85	49,03	2,22	44
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	44,50	0,04	0,00	0,35	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98	ГП
Итого	885	24,02	35,26	118,70	864,52	0,42	88,65	12,52	0,10	210,24	410,19	174,96	9,18	
<b>Полдник</b>														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	38	4,12	6,47	41,25	61,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Итого	348	9,76	11,77	73,48	215,63	0,15	12,00	0,44	0,04	233,93	227,38	78,19	1,38	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		<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>		58,25	62,86	312,44	1928,10	1,37	104,47	15,13	0,26	931,54	1213,60	361,59	14,28	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		100,86	106,09	124,35	109,40	152,00	232,16	201,80	49,14	112,91	147,10	192,85	158,64	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 7-11 лет														
Первая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	242,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	10
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Сыр (порциями)	16	1,91	2,43	0,00	69,95	0,01	0,07	0,04	0,03	72,39	41,14	2,89	0,09	13
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	35	2,45	0,44	15,47	65,86	0,06	0,00	0,52	0,00	12,95	58,46	17,39	1,44	ГП
Итого	501	31,96	32,30	70,03	703,87	0,32	3,62	2,04	0,41	496,41	615,62	93,46	5,93	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный с яблоком или Лечо*	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	17
	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	122
Рассольник Ленинградский с мясом	250	5,30	6,06	15,85	174,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	31
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	250,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	45
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	780	24,83	39,42	94,73	735,27	0,86	126,43	10,01	0,25	156,37	435,36	150,13	9,40	
<b>Полдник</b>														
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	71
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным или мясным фаршем	60	10,53	5,95	30,35	107,18	0,17	11,63	1,15	2,73	17,18	150,09	13,13	2,90	76
Итого	370	12,21	6,50	71,35	226,17	0,21	24,00	1,60	2,73	28,13	181,84	59,64	3,67	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		<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>		69,00	78,22	236,11	1665,31	1,40	154,05	13,64	3,39	680,90	1232,81	303,23	18,99	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		119,48	132,01	93,97	94,49	155,62	342,33	181,93	645,71	82,53	149,43	161,72	211,01	

\*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет														
Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Каша манная молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	2
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	70
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Сыр (порциями)	16	1,91	2,43	0,00	69,95	0,01	0,07	0,04	0,03	72,39	41,14	2,89	0,09	13
Хлеб пшеничный	60	6,91	0,68	40,16	161,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого	503	18,37	18,31	101,24	641,99	0,70	1,60	2,11	0,10	288,83	386,14	71,38	4,04	
<b>Обед</b>														
Салат из кукурузы с яйцом и огурчиками	100	8,69	11,52	16,46	140,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	24
Суп рисовый с мясом	250	7,17	6,29	24,25	173,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	34
Бефстроганов из говядины	100	11,50	15,20	3,14	235,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	43
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	152,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	51
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого	830	37,08	37,83	136,72	904,25	0,92	56,50	13,87	0,16	384,61	514,35	1045,73	96,87	
<b>Полдник</b>														
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	38	4,12	6,47	41,25	61,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Итого	348	9,76	11,77	73,48	257,23	0,15	12,00	0,44	0,04	233,93	227,38	78,19	1,38	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		<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>		65,20	67,91	311,44	1803,47	1,77	70,10	16,42	0,30	907,37	1127,86	1195,29	102,28	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,90	114,61	123,96	102,32	196,94	155,78	218,89	56,38	109,98	136,71	637,49	1136,49	



Дети 7-11 лет														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Пудинг творожный запеченный с бананом (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	334,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	7
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	71
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Хлеб пшеничный	90	6,91	0,68	40,16	171,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	90,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	512	25,32	23,03	107,94	710,48	0,33	2,40	2,05	0,15	352,27	376,97	74,84	3,57	
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	100	1,09	3,43	5,13	101,87	0,04	8,12	1,61	0	20,76	30,66	12,6	0,54	20
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	110
Птица запеченная	90	11,00	11,39	0,31	130,21	0,13	2,77	1,22	0,05	26,41	129,82	26,40	1,79	90
Картофельное пюре	125	1,63	2,71	10,98	108,33	0,08	12,90	0,10	0,02	22,81	48,45	16,38	0,61	53
Капуста цветная запеченная с чесноком	75	3,79	5,95	6,57	95,77	0,15	104,65	2,77	0,00	48,10	79,46	25,76	2,15	112
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	65
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	840	23,13	24,50	99,00	772,25	0,53	45,11	4,61	0,10	135,13	401,56	108,59	6,21	
<b>Полдник</b>														
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	105,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	80
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Итого	395	9,47	15,09	70,14	300,43	0,20	12,06	1,60	0,09	242,13	260,41	81,56	1,86	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		<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>		57,92	62,62	277,09	1783,16	1,06	59,57	8,25	0,34	729,52	1038,93	264,99	11,63	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		100,29	105,68	110,28	101,17	117,74	132,38	110,02	64,76	88,43	125,93	141,33	129,26	

Дети 7-11 лет														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	290,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	105
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	242,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	78
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	62
Чай с молоком	180	2,53	2,88	26,69	103,10	0,04	1,18	0,00	0,03	108,95	81,47	12,85	0,16	72
Хлеб пшеничный	70	6,91	0,68	40,16	161,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	65	4,42	0,85	25,87	130,65	0,12	0,00	0,91	0,00	30,55	102,05	31,85	2,54	ГП
Итого	575	26,57	16,75	159,87	960,74	0,57	3,08	3,80	0,11	380,19	530,38	125,54	5,57	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	18
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	19
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	38
Котлеты куриные	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	40
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	222,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	52
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	30	3,19	0,31	18,54	74,62	0,04	0,00	0,42	0,00	8,41	24,99	5,35	0,43	ГП
Итого	750	16,13	40,11	109,79	1010,95	0,60	152,96	11,36	0,32	207,80	517,99	158,15	8,65	
<b>Полдник</b>														
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	14,40	46,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
или Булочка домашняя	40	3,82	5,56	25,42	166,94	0,06	0,15	0,58	0,03	22,93	44,51	6,77	0,47	107
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	350	8,84	7,91	46,63	241,43	0,16	12,00	1,08	0,04	232,54	230,78	78,26	1,48	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		<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>		51,53	64,77	316,29	2213,12	1,33	168,04	16,23	0,47	820,53	1279,14	361,95	15,69	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		89,24	109,32	125,89	125,57	147,58	373,42	216,36	88,76	99,46	155,05	193,04	174,32	

\*с 1 января по 30 июня

Дети 7-11 лет														
Вторая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	14
Сыр (порциями)	16	1,91	2,43	0,00	69,95	0,01	0,07	0,04	0,03	72,39	41,14	2,89	0,09	13
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Хлеб пшеничный	80	6,91	0,68	40,16	171,68	0,09	0,00	0,90	0,00	18,23	54,14	11,59	0,92	ГП
Хлеб ржаной	30	2,32	0,42	14,64	62,30	0,06	0,00	0,49	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого	506	25,17	17,61	108,87	616,19	0,46	5,59	2,17	0,12	476,34	562,09	137,18	5,25	
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	21
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250	2,10	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	30
Печень говяжья по-строгановски	120	9,70	10,49	0,96	198,80	0,14	9,31	0,59	4,46	21,80	123,94	10,70	3,64	115
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	7,32	38,92	155,71	0,29	0,00	0,61	0,03	15,28	138,10	202,64	4,57	113
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	35	2,32	0,42	14,64	62,30	0,06	0,00	0,49	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37	ГП
Итого	865	25,86	35,15	97,28	726,82	0,61	75,58	7,07	4,55	288,75	589,56	313,53	15,65	
Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	71
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	54,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	120,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	77
Итого	410	8,07	8,75	76,15	239,36	0,15	37,81	1,96	0,04	57,45	106,00	63,37	1,87	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		<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>		59,10	61,50	282,30	1582,37	1,22	118,98	11,20	4,71	822,53	1257,64	514,08	22,76	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		102,35	103,80	112,36	89,78	135,85	264,40	149,29	897,14	99,70	152,44	274,17	252,92	

Дети 7-11 лет														
Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Каша "Боярская"	200	7,99	8,61	36,59	211,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	3
Кофейный напиток с молоком	180	5,46	4,49	26,96	221,28	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	64
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	50,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	12
Фрукты	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	20	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	20	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	557	21,42	21,48	122,81	804,87	0,46	14,74	1,76	0,11	410,94	516,34	160,75	4,31	
<b>Обед</b>														
Сельдь с луком	100	7,14	15,72	3,75	106,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	25
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	111
Куриное филе в сметанном соусе	100	17,15	27,37	3,76	272,89	0,12	10,19	4,63	0,06	53,95	189,40	23,92	1,62	47
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	152,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	51
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	68
Хлеб пшеничный	25	1,54	0,15	8,93	38,15	0,02	0,00	0,20	0,00	4,05	12,03	2,58	0,21	ГП
Хлеб ржаной	45	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	770	46,87	57,62	115,93	1003,43	1,02	133,77	12,17	0,13	250,95	556,66	187,86	9,71	
<b>Полдник</b>														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Сырники из творога с молоком сгущенным (150/20)	170	23,80	12,47	23,40	129,20	0,14	0,61	0,52	0,09	205,74	159,24	30,75	0,79	9
Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Итого	405	23,80	12,47	55,20	257,20	0,14	20,61	2,12	0,09	257,74	241,24	60,75	3,99	
Норма соли на весь день	2,3 г.													
		<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>		92,09	91,56	293,94	2065,50	1,62	169,12	16,05	0,33	919,63	1314,24	409,36	18,01	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		159,46	154,53	116,99	117,19	179,96	375,82	213,96	62,86	111,47	159,30	218,32	200,14	

**Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (7-11 лет)**

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Итого за 10 дней</b>	661,78	649,60	2718,68	18701,79	13,20	1284,73	132,91	10,77	8253,78	11978,75	4397,12	256,16
<b>Среднее значение</b>	66,18	64,96	271,87	1870,18	1,32	128,47	13,29	1,08	825,38	1197,87	439,71	25,62
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,0	1,0	4,0						1,0	1,5		
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>	57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	825,00	187,50	9,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	114,59	109,64	108,21	106,11	146,69	285,50	177,21	205,18	100,05	145,20	234,51	284,62

Дети 12 лет и старше														
Первая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,15	6,34	21,53	286,00	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	5
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	11
Хлеб пшеничный	73	5,55	0,58	35,92	171,55	0,08	0,00	0,80	0,00	14,60	47,45	10,22	0,80	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	601	26,23	25,13	95,69	865,89	0,36	4,62	1,88	0,22	495,45	568,43	110,02	5,00	
<b>Обед</b>														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	122,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	23
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	300	20,00	8,00	19,39	168,68	0,12	35,45	0,45	0,03	73,40	121,78	40,41	2,09	29
Котлеты или биточки рыбные	120	19,12	8,57	7,93	192,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	49
Овощное соте с морковью	230	5,32	10,31	24,88	204,52	0,27	141,67	1,28	0,05	98,36	146,77	76,63	2,47	117
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	1010	61,55	38,11	107,12	917,87	0,81	208,15	5,97	0,17	321,45	648,65	221,09	11,66	
<b>Полдник</b>														
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	107
Итого	410	13,04	11,51	67,03	302,83	0,23	12,00	1,72	0,04	242,14	267,18	85,46	2,12	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		<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>		100,82	74,75	269,84	2086,59	1,39	224,77	9,57	0,43	1059,04	1484,26	416,57	18,77	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		149,36	108,33	93,94	102,28	132,84	428,13	106,33	63,41	117,67	164,92	185,14	139,07	

Дети 12 лет и старше														
Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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														
Пудинг творожный запеченный (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	354,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	6
или Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	232,54	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	9
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,99	0,00	18,00	58,50	12,60	0,99	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	558	26,96	24,40	124,03	821,40	0,39	2,56	2,50	0,16	364,27	421,01	88,17	4,63	89,00
Обед														
Сельдь с луком	150	10,71	23,58	5,63	121,25	0,05	4,73	5,6	0,05	104,63	139,68	92,94	1,94	25
Суп с лапшой и мясом	300	12,06	12,67	12,41	296,71	0,16	18,88	3,1	0,05	36,22	149,64	33,37	1,81	114
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	39
Капуста тушеная	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	69
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	1020	48,45	55,42	119,68	1108,65	0,55	143,90	13,14	0,15	419,25	637,06	226,06	10,94	
Полдник														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	106,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	75
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	380	9,84	14,97	69,67	275,67	0,15	13,00	1,44	0,08	231,76	223,93	79,68	1,29	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		<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>		85,25	94,79	313,39	2205,72	1,08	159,46	17,08	0,39	1015,28	1282,00	393,91	16,85	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		126,30	137,37	109,10	108,12	103,19	303,73	189,74	57,48	112,81	142,44	175,07	124,82	

Дети 12 лет и старше														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	278,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	4
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Фрукты	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	648	16,87	19,19	122,41	833,61	0,33	12,71	2,07	0,09	234,04	345,39	125,02	4,84	
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	15
Уха Ростовская	300	8,9	6,06	17,72	223,49	0,21	36,77	1,09	0,03	44,37	140,24	45,49	1,69	38
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,48	11,29	5,47	266,17	0,43	11,44	0,85	0,07	41,95	200,11	30,96	5,56	46
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	279,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	54
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	1000	41,06	33,93	121,70	1201,75	1,02	106,16	8,26	0,14	272,25	702,33	197,14	15,50	
<b>Полдник</b>														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	60
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	212,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,46	79
Итого	365	10,75	12,43	14,72	320,00	0,26	21,43	2,41	0,06	269,80	272,15	54,37	1,66	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		<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>		68,68	65,55	258,83	2355,36	1,61	140,30	12,74	0,29	776,09	1319,87	376,53	22,00	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		101,74	94,99	90,10	115,46	153,66	267,24	141,52	43,26	86,23	146,65	167,35	162,97	



Дети 12 лет и старше														
Первая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	293,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	1
Кофейный напиток с молоком	180	5,46	4,49	26,96	221,28	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	64
Сыр (порциями)	24	2,79	3,55	0,00	93,77	0,01	0,10	0,06	0,05	105,81	60,12	4,23	0,13	13
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	554	25,76	17,31	125,84	937,24	0,86	3,85	2,54	0,14	536,91	643,35	127,02	5,07	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	16
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	118
Суп картофельный с фрикадельками	300	2,92	4,55	21,50	210,00	0,17	29,48	0,34	0,02	34,88	87,49	34,57	1,39	35
Плов из свинины	250	19,08	13,51	38,55	462,34	0,13	7,00	0,86	0,04	42,93	141,06	61,29	2,78	44
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	1020	30,90	39,11	130,41	1007,74	0,53	94,96	13,20	0,11	238,64	490,25	203,85	10,79	
Полдник														
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Вафли , печенье, пряники	56	6,24	9,80	62,50	92,35	0,08	0,00	0,00	0,00	16,66	50,00	10,80	0,82	ГП
Итого	386	12,88	16,11	100,73	303,18	0,18	12,00	0,44	0,04	239,60	244,38	81,86	1,66	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Итого за день</b>		69,54	72,53	356,98	2248,16	1,56	110,81	16,18	0,28	1015,14	1377,98	412,73	17,52	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		103,02	105,11	124,28	110,20	148,53	211,06	179,74	42,00	112,79	153,11	183,44	129,75	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше														
Первая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	242,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	10
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Сыр (порциями)	24	2,79	3,55	0,00	93,77	0,01	0,10	0,06	0,05	105,81	60,12	4,23	0,13	13
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	554	35,86	34,00	90,54	857,00	0,41	3,65	2,70	0,43	551,60	695,93	113,90	7,42	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный с яблоком или Лечо*	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	17
	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	122
Рассольник Ленинградский с мясом	300	20,00	7,13	18,66	308,00	0,14	20,21	0,37	0,02	28,23	49,08	33,42	1,57	31
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	250,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	45
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	860	41,75	40,81	96,07	896,15	0,93	129,47	10,44	0,25	171,67	472,21	163,48	10,26	
<b>Полдник</b>														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным или мясным фаршем	100	17,55	9,92	50,58	128,63	0,28	19,38	1,92	4,55	28,63	250,15	21,88	4,83	76
Итого	430	19,23	10,47	93,59	274,26	0,32	31,91	2,37	4,55	39,82	282,03	68,46	5,61	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		<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>		96,84	85,28	280,20	2027,41	1,66	165,03	15,51	5,23	763,08	1450,17	345,84	23,29	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		143,46	123,59	97,55	99,38	157,86	314,33	172,29	774,44	84,79	161,13	153,71	172,49	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12 лет и старше														
Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Каша манная молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	2
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	70
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Сыр (порциями)	24	2,79	3,55	0,00	93,77	0,01	0,10	0,06	0,05	105,81	60,12	4,23	0,13	13
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	562	19,36	20,46	106,90	740,44	0,71	1,63	2,20	0,13	325,56	400,98	71,63	3,96	
<b>Обед</b>														
Салат из кукурузы с яйцом и огурчиками	150	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	24
Суп рисовый с мясом	300	8,60	7,55	29,10	208,40	0,17	24,90	0,53	0,02	42,29	59,03	50,42	2,01	34
Бефстроганов из говядины	100	11,50	15,20	3,14	235,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	43
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	51
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	1000	38,78	39,76	132,41	1007,03	0,65	60,65	13,93	0,16	399,34	509,22	1048,24	96,76	
<b>Полдник</b>														
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	104,83	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	56	6,24	9,80	62,50	92,35	0,08	0,00	0,00	0,00	16,66	50,00	10,80	0,82	ГП
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Итого	386	12,88	16,11	100,73	303,18	0,18	12,00	0,44	0,04	239,60	244,38	81,86	1,66	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		<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>		71,02	76,33	340,05	2050,65	1,54	74,28	16,57	0,33	964,49	1154,58	1201,73	102,37	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		105,22	110,62	118,38	100,52	146,41	141,48	184,07	48,22	107,17	128,29	534,10	758,31	

Дети 12 лет и старше														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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														
Пудинг творожный запеченный с бананом (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	334,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	7
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	72	4,90	0,94	28,66	144,72	0,13	0,00	1,01	0,00	33,84	113,04	35,28	2,81	ГП
Итого	550	26,26	24,40	118,97	778,52	0,39	2,56	2,45	0,16	365,91	426,85	91,25	4,87	
Обед														
Винегрет овощной	130	1,77	5,57	8,33	118,67	0,07	13,20	2,61	0,00	33,73	49,83	20,47	0,88	20
Куриный суп с макаронными изделиями	300	7,29	7,17	21,86	179,26	0,19	22,34	0,49	0,03	35,22	113,46	32,50	1,39	110
Птица запеченная	100	14,66	15,18	0,41	153,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	90
Картофельное пюре	125	1,63	2,71	10,98	108,33	0,08	12,90	0,10	0,02	22,81	48,45	16,38	0,61	53
Капуста цветная запеченная с чесноком	90	4,14	6,49	7,18	104,52	0,17	114,10	3,02	0,00	52,72	86,75	28,09	2,34	112
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	65
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	935	27,20	31,52	104,41	770,72	0,62	55,14	5,99	0,12	159,07	472,25	127,65	7,13	
Полдник														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	105,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	80
Итого	415	10,47	16,09	76,14	274,23	0,20	12,06	1,60	0,09	242,13	260,41	81,56	1,86	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		<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>		63,93	72,00	299,52	1823,47	1,20	69,76	10,03	0,37	767,11	1159,51	300,46	13,86	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		94,71	104,35	104,27	89,39	114,67	132,88	111,50	54,52	85,23	128,83	133,54	102,66	

Дети 12 лет и старше														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	290,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	105
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	242,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	78
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	62
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	109,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	72
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	570	23,60	16,61	147,63	920,91	0,50	3,21	3,30	0,11	374,98	486,95	111,19	4,32	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	18
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	19
Уха Ростовская	300	8,9	6,06	17,72	223,49	0,21	36,77	1,09	0,03	44,37	140,24	45,49	1,69	38
Котлеты куриные	120	17,00	22,13	14,27	324,80	0,11	2,02	1,40	0,08	61,78	169,84	22,75	1,35	40
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	222,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	52
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	960	17,46	44,82	100,46	1075,63	0,65	159,43	11,79	0,33	225,08	570,68	169,77	9,16	
<b>Полдник</b>														
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	107
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	61
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	410	13,04	11,51	67,03	261,23	0,23	12,00	1,72	0,04	242,14	267,18	85,46	2,12	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		<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>		54,10	72,93	315,12	2257,77	1,38	174,64	16,81	0,48	842,19	1324,80	366,42	15,60	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		80,15	105,70	109,70	110,68	131,73	332,65	186,74	70,52	93,58	147,20	162,85	115,52	

\*с 1 января по 30 июня

Дети 12 лет и старше														
Вторая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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>														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	14
Сыр (порциями)	24	2,79	3,55	0,00	93,77	0,01	0,10	0,06	0,05	105,81	60,12	4,23	0,13	13
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	191,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	63
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	554	27,67	19,18	121,29	734,73	0,53	5,62	2,66	0,14	528,18	633,53	155,98	6,61	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	5,54	15,05	12,02	111,32	0,03	13,76	4,83	0,05	186,38	134,70	35,51	2,09	21
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	300	20,00	7,94	11,59	130,00	0,10	43,71	0,42	0,03	69,65	104,15	32,39	1,50	30
Печень говяжья по-строгановски	120	9,70	10,49	0,96	198,80	0,14	9,31	0,59	4,46	21,80	123,94	10,70	3,64	115
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	166,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	113
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	1020	49,38	42,66	111,87	799,47	0,68	86,78	8,72	4,58	358,17	643,01	358,77	16,46	
<b>Полдник</b>														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Фрукты	130	1,64	0,55	22,93	63,23	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	120,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	77
Итого	430	8,07	8,75	78,16	266,00	0,15	37,97	1,96	0,04	57,69	106,13	63,44	1,88	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		<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>		85,12	70,59	311,32	1800,20	1,35	130,37	13,34	4,76	944,03	1382,67	578,19	24,95	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		126,10	102,30	108,38	88,25	129,01	248,31	148,18	704,81	104,89	153,63	256,97	184,78	

Дети 12 лет и старше														
Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		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														
Каша "Боярская"	200	7,99	8,61	36,59	211,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	3
Кофейный напиток с молоком	180	5,46	4,49	26,96	221,28	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	64
Масло сливочное (порциями)	8	0,06	8,00	0,10	52,88	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	12
Фрукты	130	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	643	24,36	22,87	143,86	920,20	0,51	14,74	2,29	0,12	421,76	554,27	170,41	5,08	
Обед														
Сельдь с луком	130	10,71	23,58	5,63	121,25	0,05	4,73	5,6	0,05	104,63	139,68	92,94	1,94	25
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	111
Куриное филе в сметанном соусе	100	17,15	27,37	3,76	272,89	0,12	10,19	4,63	0,06	53,95	189,40	23,92	1,62	47
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	51
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	68
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	965	54,99	66,76	135,75	1207,97	0,83	135,35	14,76	0,15	311,21	655,05	231,45	11,43	
Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	73
Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	232,54	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	9
Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Итого	435	32,46	17,00	47,91	307,54	0,19	20,83	2,31	0,12	332,55	299,14	71,93	4,28	
Норма соли на весь день	3,8 г.													
		<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>		111,81	106,63	327,52	2435,71	1,53	170,92	19,36	0,39	1065,52	1508,46	473,79	20,78	
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		165,64	154,53	114,02	119,40	145,76	325,56	215,08	58,07	118,39	167,61	210,58	153,93	

**Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (12 лет и старше)**

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Итого за 10 дней</b>	797,10	791,36	3072,77	21291,06	14,32	1420,32	147,17	12,94	9211,96	13444,28	4866,20	275,98
<b>Среднее значение</b>	79,71	79,14	307,28	2129,11	1,43	142,03	14,72	1,29	921,20	1344,43	486,62	27,60
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,0	1,0	4,0						1,0	1,5		
<b>Суточная потребность (приходящие дети)</b>	67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	9,00	0,68	900,00	900,00	225,00	13,50
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	118,09	114,69	106,97	104,37	136,37	270,54	163,52	191,67	102,36	149,38	216,28	204,43