

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Железногорская школа №1»

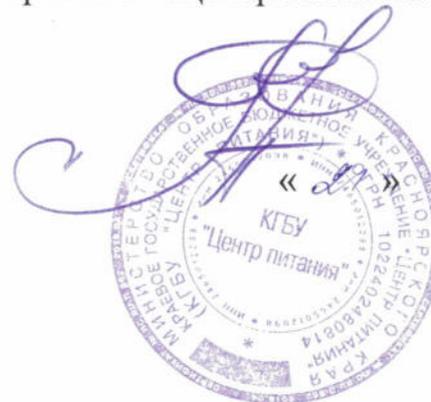


О.И.Ольхина.

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



В.П. Полякова

2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ЖЕЛЕЗНОГОРСКАЯ ШКОЛА №1»  
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г.ЖЕЛЕЗНОГОРСК, УЛ.ВОСТОЧНАЯ,2А)  
КГБОУ «ЖЕЛЕЗНОГОРСКАЯ ШКОЛА №1»  
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г.ЖЕЛЕЗНОГОРСК, УЛ.ГОРЬКОГО,46А)**

г. Железногорск

2020 г.

Дети 12 лет и старше														
Сезон осенне-зимний														
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с крупой	200	4,92	5,07	17,22	135,16	0,07	1,82	0,07	0,04	170,59	144,83	25,67	0,28	170
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	114
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
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	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		21,55	19,79	113,96	699,19	0,35	4,16	2,01	0,11	431,54	481,01	105,01	4,52	
<b>Обед</b>														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	152,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	41
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/8	5,78	6,79	16,46	150,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	56
Биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	142,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	94
Рагу из овощей	200	3,59	10,65	12,19	164,25	0,18	75,60	4,09	0,02	51,98	38,82	37,20	1,28	110
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,18	0,18	20,52	90,00	0,00	18,00	1,44	0,00	46,80	73,80	27,00	2,88	143
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		45,76	37,37	94,80	829,44	0,69	134,71	8,51	0,14	255,27	512,44	171,50	9,81	
<b>Полдник</b>														
Фрукты	118	1,94	0,64	27,10	137,47	0,05	12,90	0,52	0,00	10,33	36,14	54,20	0,77	ГП
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60	8,01	6,42	14,79	149,85	0,05	0,11	0,47	0,04	141,45	125,85	12,60	1,01	16
Итого		16,18	14,17	51,00	418,43	0,17	14,57	0,98	0,11	418,45	373,10	97,91	2,01	
Норма соли на весь день	3,3 гр.													
		<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>		83,48	71,33	259,76	1947,06	1,21	153,44	11,50	0,36	1105,25	1366,54	374,42	16,34	
<b>Суточная потребность 65%</b>		58,50	59,80	248,95	1768,00	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	780,00	195,00	11,70	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		142,70	119,28	104,34	110,13	132,44	337,23	147,49	61,37	141,70	175,20	192,01	139,67	

Дети 12 лет и старше														
Сезон осенне-зимний														
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	15,94	14,90	35,69	354,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	11
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	141
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
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	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		29,19	27,72	133,07	888,49	0,42	2,26	2,51	0,19	473,99	503,11	96,87	4,46	
Обед														
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	35
Суп с кукурузной крупой и мясом	250/8	5,67	6,13	19,68	156,75	0,13	19,00	0,35	0,02	27,80	97,62	28,53	1,50	55
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	70
Фасоль стручковая запеченная	200	5,01	8,37	6,50	117,96	0,20	39,11	4,01	0,00	134,48	88,77	51,47	2,20	112
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	129
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		32,63	38,42	120,92	944,07	0,60	123,80	10,83	0,29	336,07	473,28	151,04	9,65	
Полдник														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Вафли , печенье, пряники	33	4,12	6,47	41,25	163,35	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Фрукты	118	1,94	0,64	27,10	137,47	0,05	12,90	0,52	0,00	10,33	36,14	54,20	0,77	ГП
Итого		12,28	14,22	77,46	431,93	0,17	14,46	0,52	0,07	287,99	280,25	92,44	1,55	
Норма соли на весь день	3,3 гр.													
		<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>		74,10	80,35	331,45	2264,49	1,19	140,52	13,86	0,55	1098,05	1256,63	340,35	15,66	
<b>Суточная потребность 65%</b>		58,50	59,80	248,95	1768,00	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	780,00	195,00	11,70	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		126,66	134,37	133,14	128,08	130,77	308,85	177,68	94,02	140,78	161,11	174,54	133,83	

Дети 12 лет и старше														
Сезон осенне-зимний														
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	258,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	7
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	139
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
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	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		17,58	19,13	117,68	689,70	0,33	1,79	2,12	0,09	227,11	342,89	83,40	4,68	
<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	28
Уха Ростовская	250/20	7,42	5,05	14,77	102,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	66
Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	110	16,94	10,35	5,01	153,99	0,39	10,49	0,78	0,06	38,45	183,43	28,38	5,10	83
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	105
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,18	0,18	20,52	90,00	0,00	18,00	1,44	0,00	46,80	73,80	27,00	2,88	143
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		36,06	31,76	108,91	793,39	0,90	97,08	7,42	0,13	240,06	614,64	171,53	13,52	
<b>Полдник</b>														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	226,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	153
Фрукты	118	1,94	0,64	27,10	137,47	0,05	12,90	0,52	0,00	10,33	36,14	54,20	0,77	ГП
Итого		11,37	16,41	67,65	495,02	0,17	15,46	1,52	0,11	285,82	276,80	93,93	1,45	
Норма соли на весь день	3,3 гр.													
		<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>		65,00	67,30	294,24	1978,11	1,39	114,33	11,06	0,33	752,98	1234,32	348,86	19,66	
<b>Суточная потребность 65%</b>		58,50	59,80	248,95	1768,00	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	780,00	195,00	11,70	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		111,11	112,54	118,19	111,88	153,21	251,28	141,78	56,41	96,54	158,25	178,90	168,00	

Дети 12 лет и старше														
Сезон осенне-зимний														
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	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	4
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Сыр (порциями)	16	2,35	2,99	0,00	36,86	0,01	0,08	0,05	0,04	89,10	50,63	3,56	0,11	19
Баранки, сухшки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Хлеб пшеничный	35	2,69	0,26	15,62	66,76	0,04	0,00	0,35	0,00	7,09	21,05	4,51	0,36	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		23,88	18,99	131,63	745,71	0,84	3,95	2,50	0,13	519,76	629,64	120,89	4,79	
<b>Обед</b>														
Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	15,37	9,38	3,65	160,68	0,14	3,14	3,80	0,06	51,71	223,54	66,49	1,51	43
Суп картофельный с фрикадельками	250/20	2,43	3,79	17,92	115,96	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	63
Плов из говядины	250	19,08	13,51	38,55	342,34	0,13	7,00	0,86	0,04	42,93	141,06	61,29	2,78	78
Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	7,80	0,11	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20	183
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		43,52	27,79	123,95	889,96	0,56	42,51	6,15	0,12	160,71	547,61	190,58	9,01	
<b>Полдник</b>														
Фрукты	118	1,94	0,64	27,10	137,47	0,05	12,90	0,52	0,00	10,33	36,14	54,20	0,77	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Вафли , печенье, пряники	33	4,12	6,47	41,25	163,35	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Итого		6,25	7,31	91,15	400,82	0,10	32,90	2,12	0,00	73,32	151,14	91,33	4,52	
Норма соли на весь день	3,3 гр.													
		<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>		73,65	54,09	346,73	2036,50	1,50	79,36	10,77	0,25	753,79	1328,39	402,80	18,31	
<b>Суточная потребность 65%</b>		58,50	59,80	248,95	1768,00	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	780,00	195,00	11,70	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		125,90	90,46	139,28	115,19	164,40	174,43	138,07	42,74	96,64	170,31	206,56	156,53	

Дети 12 лет и старше														
Сезон осенне-зимний														
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	302,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	178
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	114
Сыр (порциями)	16	2,35	2,99	0,00	36,86	0,01	0,08	0,05	0,04	89,10	50,63	3,56	0,11	19
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Хлеб пшеничный	45	3,45	0,34	20,08	85,84	0,05	0,00	0,45	0,00	9,11	27,07	5,79	0,46	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		34,76	35,57	99,78	838,83	0,39	3,63	2,62	0,42	523,73	673,17	108,21	7,08	
<b>Обед</b>														
Сельдь с луком	100	7,14	15,72	3,75	140,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	48
Рассольник Ленинградский с мясом	250/8	5,30	6,06	15,85	114,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	59
Свинина, тушеная с овощами	250	19,46	28,59	23,99	313,56	0,81	92,33	3,76	0,00	49,18	298,79	77,20	3,73	80
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	154,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	126
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		41,30	52,21	98,84	853,36	1,08	213,45	10,11	0,05	200,11	535,97	209,50	8,93	
<b>Полдник</b>														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	118	1,94	0,64	27,10	137,47	0,05	12,90	0,52	0,00	10,33	36,14	54,20	0,77	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным фаршем	60	10,53	5,95	30,35	217,18	0,17	11,63	1,15	2,73	17,18	150,09	13,13	2,90	177
Итого		12,67	6,79	80,25	454,65	0,22	44,53	3,27	2,73	79,51	268,23	97,33	6,87	
Норма соли на весь день	3,3 гр.													
		<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>		88,72	94,57	278,87	2146,84	1,69	261,61	16,00	3,20	803,35	1477,36	415,05	22,89	
<b>Суточная потребность 65%</b>		58,50	59,80	248,95	1768,00	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	780,00	195,00	11,70	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		151,67	158,14	112,02	121,43	185,96	574,98	205,12	547,01	102,99	189,41	212,85	195,60	

Дети 12 лет и старше														
Сезон осенне-зимний														
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 пшеничная молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	230,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	9
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	139
Бутерброд с рыбой соленой (горбуша)	100	15,52	11,59	16,50	232,40	0,17	4,06	1,47	0,06	39,20	156,48	24,78	0,92	188
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
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		29,00	20,93	100,03	629,04	0,50	5,49	2,40	0,11	217,81	447,83	105,82	4,71	
<b>Обед</b>														
Морская капуста с яйцом	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	34
Суп рисовый с мясом	250/8	7,17	6,29	24,25	131,28	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	62
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	76
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	101
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	121
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		42,13	39,96	136,41	1007,26	0,70	37,30	13,83	0,16	385,64	498,54	1045,89	95,20	
<b>Полдник</b>														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустным фаршем	60	3,83	4,92	21,09	174,22	0,07	15,26	0,91	0,02	27,90	44,55	10,12	0,66	152
Фрукты	118	1,94	0,64	27,10	137,47	0,05	12,90	0,52	0,00	10,33	36,14	54,20	0,77	ГП
Итого		12,00	12,67	57,30	442,80	0,19	29,72	1,43	0,09	304,90	291,80	95,43	1,66	
Норма соли на весь день	3,3 гр.													
		<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>		83,12	73,56	293,74	2079,10	1,39	72,51	17,66	0,36	908,34	1238,16	1247,15	101,57	
<b>Суточная потребность 65%</b>		58,50	59,80	248,95	1768,00	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	780,00	195,00	11,70	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		142,08	123,00	117,99	117,60	152,66	159,37	226,40	61,54	116,45	158,74	639,56	868,13	

Дети 12 лет и старше														
Сезон осенне-зимний														
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	15,94	14,90	35,69	354,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	185
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Сыр (порциями)	16	2,35	2,99	0,00	36,86	0,01	0,08	0,05	0,04	89,10	50,63	3,56	0,11	19
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
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	55	3,64	0,66	23,00	97,90	0,09	0,00	0,77	0,00	19,25	86,90	25,85	2,15	ГП
Итого		27,59	25,32	112,84	777,40	0,35	21,03	3,79	0,20	490,23	528,75	113,87	7,35	
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	130	1,77	5,57	8,33	108,67	0,07	13,20	2,61	0,00	33,73	49,83	20,47	0,88	31
Солянка Домашняя	250/8	6,35	8,47	10,42	144,50	0,10	19,17	0,66	0,02	39,89	100,10	24,23	1,63	60
Рыба, запеченная в панировке	120	29,32	10,06	15,83	198,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	90
Картофельное пюре	90	1,95	3,25	13,17	90,00	0,10	15,48	0,12	0,02	27,37	58,14	19,65	0,73	181
Фасоль стручковая запеченная	90	2,25	3,77	2,93	53,08	0,09	17,60	1,80	0,00	60,52	39,95	23,16	0,99	182
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	117
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		46,85	31,88	107,37	832,43	0,75	71,93	8,54	0,12	233,57	627,59	155,97	7,79	
<b>Полдник</b>														
Молоко кипяченое	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	164
Фрукты	118	1,94	0,64	27,10	137,47	0,05	12,90	0,52	0,00	10,33	36,14	54,20	0,77	ГП
Ватрушка с повидлом	50	3,03	2,26	35,77	192,50	0,04	0,13	0,48	0,02	11,21	29,16	5,96	0,71	158
Итого		10,77	7,90	72,47	437,97	0,17	15,63	1,00	0,06	261,54	245,30	88,16	1,68	
Норма соли на весь день	3,3 гр.													
		<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>		85,20	65,10	292,68	2047,80	1,27	108,59	13,33	0,38	985,33	1401,63	358,01	16,83	
<b>Суточная потребность 65%</b>		58,50	59,80	248,95	1768,00	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	780,00	195,00	11,70	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		145,65	108,86	117,56	115,83	139,75	238,67	170,89	64,96	126,32	179,70	183,59	143,82	

Дети 12 лет и старше														
Сезон осенне-зимний														
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с крупой	200	4,92	5,07	17,22	135,16	0,07	1,82	0,07	0,04	170,59	144,83	25,67	0,28	170
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	141
Сыр (порциями)	16	2,35	2,99	0,00	36,86	0,01	0,08	0,05	0,04	89,10	50,63	3,56	0,11	19
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
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	45	2,98	0,54	18,82	80,10	0,08	0,00	0,63	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76	ГП
Итого		20,10	14,78	112,40	642,50	0,31	3,21	1,89	0,11	416,23	423,56	78,30	3,48	
<b>Обед</b>														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	26
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,18	4,86	17,97	146,08	0,12	19,18	0,58	0,03	70,58	123,42	39,30	1,17	65
Птица, запеченная с картофелем по-русски	200	10,51	22,37	18,05	200,85	0,21	23,55	2,63	0,07	125,33	249,65	45,15	2,19	87
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,18	0,18	20,52	90,00	0,00	18,00	1,44	0,00	46,80	73,80	27,00	2,88	143
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		21,03	38,17	97,54	704,63	0,46	76,13	10,07	0,33	291,31	547,33	148,70	8,72	
<b>Полдник</b>														
Гренки для горошка, овощных и других блюд	100	8,12	10,82	38,16	283,16	0,10	0,66	0,86	0,10	83,38	117,72	17,32	1,14	175
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Фрукты	118	1,94	0,64	27,10	137,47	0,05	12,90	0,52	0,00	10,33	36,14	54,20	0,77	ГП
Итого		16,29	18,57	74,37	551,74	0,22	15,12	1,38	0,17	360,38	364,97	102,63	2,14	
Норма соли на весь день	3,3 гр.													
		<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>		57,41	71,52	284,31	1898,87	0,99	94,46	13,34	0,61	1067,91	1335,85	329,63	14,34	
<b>Суточная потребность 65%</b>		58,50	59,80	248,95	1768,00	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	780,00	195,00	11,70	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		98,13	119,59	114,20	107,40	108,65	207,61	171,02	104,27	136,91	171,26	169,04	122,58	

Дети 12 лет и старше														
Сезон осенне-зимний														
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>														
Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	9,97	12,43	5,50	167,01	0,22	12,60	0,64	0,02	41,48	157,58	23,28	1,89	71
Макаронные изделия отварные (перья)	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	101
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	113
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	139
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
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
<b>Итого</b>		<b>22,90</b>	<b>20,85</b>	<b>87,03</b>	<b>597,92</b>	<b>0,44</b>	<b>16,98</b>	<b>2,64</b>	<b>0,06</b>	<b>103,27</b>	<b>307,13</b>	<b>64,52</b>	<b>5,66</b>	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	32
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250/8	2,10	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	57
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	200	22,67	38,13	29,19	446,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	75
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	129
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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
<b>Итого</b>		<b>32,08</b>	<b>55,56</b>	<b>110,77</b>	<b>946,88</b>	<b>0,75</b>	<b>79,83</b>	<b>6,37</b>	<b>0,12</b>	<b>306,00</b>	<b>581,23</b>	<b>145,41</b>	<b>10,10</b>	
<b>Полдник</b>														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Фрукты	118	1,94	0,64	27,10	137,47	0,05	12,90	0,52	0,00	10,33	36,14	54,20	0,77	ГП
Вафли , печенье, пряники	33	4,12	6,47	41,25	163,35	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
<b>Итого</b>		<b>12,28</b>	<b>14,22</b>	<b>77,46</b>	<b>431,93</b>	<b>0,17</b>	<b>14,46</b>	<b>0,52</b>	<b>0,07</b>	<b>287,99</b>	<b>280,25</b>	<b>92,44</b>	<b>1,55</b>	
Норма соли на весь день	3,3 гр.													
		<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>67,26</b>	<b>90,62</b>	<b>275,26</b>	<b>1976,73</b>	<b>1,36</b>	<b>111,27</b>	<b>9,53</b>	<b>0,25</b>	<b>697,26</b>	<b>1168,60</b>	<b>302,37</b>	<b>17,30</b>	
<b>Суточная потребность 65%</b>		<b>58,50</b>	<b>59,80</b>	<b>248,95</b>	<b>1768,00</b>	<b>0,91</b>	<b>45,50</b>	<b>7,80</b>	<b>0,59</b>	<b>780,00</b>	<b>780,00</b>	<b>195,00</b>	<b>11,70</b>	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>114,97</b>	<b>151,55</b>	<b>110,57</b>	<b>111,81</b>	<b>149,67</b>	<b>244,56</b>	<b>122,17</b>	<b>42,74</b>	<b>89,39</b>	<b>149,82</b>	<b>155,06</b>	<b>147,89</b>	

Дети 12 лет и старше														
Сезон осенне-зимний														
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	261,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	5
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Бутерброд с рыбой соленой (сельдь)	100	15,52	11,59	16,50	232,40	0,17	4,06	1,47	0,06	39,20	156,48	24,78	0,92	188
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
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		32,80	25,49	113,88	810,42	0,55	8,00	2,45	0,15	440,50	626,00	134,17	4,18	
<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	24
Суп из овощей с фасолью	250/8	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0,00	64,75	160,54	48,35	2,07	61
Куриное филе в сметанном соусе	120	20,15	27,37	3,76	342,89	0,12	10,19	4,63	0,06	53,95	189,40	23,92	1,62	85
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	249,28	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	99
Чай с лимоном	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	140
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	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		40,20	50,64	116,92	1012,48	0,59	68,93	16,19	0,11	228,21	579,22	138,33	7,29	
<b>Полдник</b>														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Сырники из творога со сгущенным молоком	165	32,46	17,00	31,91	312,54	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	12
Итого		32,66	17,20	54,71	412,54	0,19	20,83	2,31	0,12	332,55	299,14	71,93	4,28	
Норма соли на весь день	3,3 гр.													
		<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>		105,65	93,33	285,51	2235,44	1,33	97,76	20,95	0,38	1001,26	1504,36	344,43	15,75	
<b>Суточная потребность 65%</b>		58,50	59,80	248,95	1768,00	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	780,00	195,00	11,70	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		180,61	156,06	114,69	126,44	146,37	214,86	268,59	64,96	128,37	192,87	176,63	134,59	

**Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ**

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за 10 дней</b>	783,60	761,76	2942,56	20610,93	13,32	1233,89	138,00	6,67	9173,52	13311,85	4463,07	258,65
<b>Среднее значение</b>	78,36	76,18	294,26	2061,09	1,33	123,39	13,80	0,67	917,35	1331,18	446,31	25,86
<b>Суточная потребность 65%</b>	58,50	59,80	248,95	1768,00	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	780,00	195,00	11,70
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	133,95	127,38	118,20	116,58	146,39	271,18	176,92	114,00	117,61	170,66	228,88	221,06