

СОГЛАСОВАНО

Межрегиональное Управление

№51 ФМБА России



Согласовано и утверждено

« 31 » 08 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «ЖЕЛЕЗНОГОРСКАЯ ШКОЛА №1»



О.И. Сольхина

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, 2 А)

КГБОУ «ЖЕЛЕЗНОГОРСКАЯ ШКОЛА №1»

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г.ЖЕЛЕЗНОГОРСК, УЛ. ГОРЬКОГО, 46 А)

г. Железнодорожск

2020 г.

Дети с 11-18 лет														
Первая неделя														
День 1 (понедельник)														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Ca	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	7,91	10,20	29,47	243,00	1,96	0,17	0,07	0,48	195,65	230,19	57,96	1,14	1
Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	2,60	2,70	20,85	118,10	1,56	0,05	0,02	0,01	147,52	100,00	27,00	0,69	11
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,01	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	4
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП
Итого		19,49	25,16	74,06	596,90	3,52	0,35	0,14	1,33	379,07	452,85	106,26	3,81	
Обед														
Маринад овощной (или салат из белокочанной капусты со свежим огурцом)или овощи натуральные соленные	100	1,20	5,09	7,53	82,00	6,05	0,05	0,00	2,53	23,03	46,98	29,16	0,65	93,102, 90
Суп "Харчо" с мясом	300/10	6,70	5,43	26,65	170,00	11,52	0,14	0,00	1,48	34,07	178,71	41,84	1,47	99
Сосиски, сардельки, колбаса отварные	90	9,90	21,51	1,44	240,00	0,00	0,00	0,00	0,45	31,50	143,10	18,00	1,62	5
Макаронные изделия отварные с овощами	220	5,50	7,05	33,68	214,40	0,00	0,05	0,04	0,63	6,90	38,25	8,23	0,81	103
Компот из кураги	200	1,04	0,00	25,97	107,00	0,80	0,02	0,00	1,10	32,45	29,20	21,00	0,68	12
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого		33,00	40,55	160,49	1090,88	18,37	0,52	0,04	7,78	168,60	609,79	173,98	9,41	
Полдник														
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,20	0,80	16,00	20,00	84,00	1,20	ГП
Бутерброд с сыром	81	8,30	14,59	24,76	264,48	0,13	0,05	0,08	0,73	180,08	96,10	13,65	0,76	14
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	200	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП
Итого		10,70	15,39	84,36	522,08	36,13	0,19	0,28	2,17	208,88	160,90	164,85	2,92	
Норма соли на весь день	4,55 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Итого за день		63,19	81,10	318,91	2209,86	58,02	1,06	0,46	11,28	756,55	1223,54	445,09	16,14	
Суточная потребность 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности		108,02	135,62	128,10	125,31	127,52	116,48	77,97	144,62	96,99	104,58	228,25	146,06	

Дети с 11-18 лет														
Первая неделя														
День 2 (вторник)														
Прием пищи, наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	1,00	0,12	0,02	0,73	165,20	314,20	31,80	3,46	17
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,21	1,67	0,91	0,08	31
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП
Итого		21,08	30,55	39,20	509,57	3,80	0,22	0,06	1,34	182,31	361,73	49,21	4,52	
Обед														
Сельдь с луком	100	14,33	12,64	1,00	176,67	1,23	0,01	0,00	3,37	70,46	232,09	35,04	1,01	86
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	307/10	5,91	7,09	11,57	149,00	11,67	0,07	0,03	1,37	60,81	160,49	34,45	1,49	28
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	180	17,67	14,74	18,32	278,10	2,37	0,13	0,03	1,34	33,96	176,66	42,89	1,77	29
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	26,12	110,00	0,50	0,00	0,00	0,10	55,95	19,25	7,50	1,54	25
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого		47,12	35,94	122,23	991,25	15,77	0,47	0,06	7,77	261,83	762,04	175,63	9,99	
Полдник														
Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	25,95	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	43
Сушки, бублики, баранки	30	0,90	0,33	20,00	86,57	0,00	0,06	0,00	0,00	7,50	98,00	11,40	0,69	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	200	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП
Итого		3,30	1,13	79,55	340,17	16,00	0,12	0,00	0,64	20,30	142,80	78,60	1,75	
Норма соли на весь день	4,55 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Итого за день		71,50	67,62	240,98	1840,99	35,57	0,81	0,12	9,75	464,44	1266,57	303,44	16,26	
Суточная потребность 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности		122,22	113,08	96,80	104,40	78,18	89,01	20,34	125,00	59,54	108,25	155,61	147,13	

Дети с 11-18 лет														
Первая неделя														
День 3 (среда)														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	0,78	0,05	0,04	0,06	133,77	120,16	20,52	0,18	30
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	6,80	21,60	29,90	343,00	0,50	0,05	0,12	0,40	119,00	172,00	20,00	0,60	ГП
Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	2,60	2,70	20,85	118,10	1,56	0,05	0,02	0,01	147,52	100,00	27,00	0,69	11
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП
Итого		17,43	37,01	90,09	758,90	2,84	0,25	0,22	1,07	414,19	438,02	84,02	2,45	
Обед														
Салат мясной	100	5,52	8,21	9,24	134,00	9,12	0,07	0,03	2,38	19,07	72,40	19,99	0,93	96
Солянка домашняя со сметаной	258	5,89	13,02	11,10	176,00	5,40	0,05	0,02	2,06	32,00	96,04	24,42	1,25	57
Капуста тушеная с курицей	270	22,30	16,00	13,01	300,00	28,21	0,08	0,02	1,75	128,72	196,92	52,83	2,92	101
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,20	0,80	16,00	20,00	84,00	1,20	ГП
Сушки, бублики, баранки	20	0,60	0,22	13,33	57,71	0,00	0,04	0,00	0,00	5,00	65,33	7,60	0,46	ГП
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого		42,97	38,92	137,90	1049,19	62,73	0,58	0,27	8,58	241,44	624,24	244,59	10,94	
Полдник														
Кисломолочный продукт	194	5,60	6,40	8,19	117,70	1,39	0,05	0,04	0,00	240,00	130,00	28,00	0,19	122
Булочка дорожная	100	7,42	11,76	49,70	355,00	8,16	0,12	0,08	1,10	46,94	77,60	12,08	0,62	8
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	200	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП
Итого		15,42	18,96	91,49	626,30	25,55	0,23	0,12	1,74	299,74	252,40	107,28	1,77	
Норма соли на весь день	4,55 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Итого за день		75,82	94,89	319,48	2434,39	91,12	1,06	0,61	11,39	955,37	1314,66	435,89	15,16	
Суточная потребность 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности		129,61	158,68	128,33	138,05	200,26	116,48	103,39	146,03	122,48	112,36	223,53	137,19	

Дети с 11-18 лет														
Первая неделя														
День 4 (четверг)														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	1,98	0,07	0,07	0,16	185,48	182,36	36,06	0,41	59
Чай с молоком	200	1,40	1,60	13,30	73,00	0,65	0,02	0,01	0,00	60,41	45,13	7,07	0,07	45
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,01	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	4
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП
Итого		16,89	22,63	70,79	550,80	2,63	0,22	0,13	1,00	281,79	350,15	64,43	2,46	
Обед														
Салат картофельный с кальмарами	100	7,46	6,00	9,63	122,50	8,95	0,11	0,00	3,05	23,25	120,98	44,18	0,88	83
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	307/10	5,95	7,19	9,51	135,00	22,27	0,08	0,03	1,39	61,72	158,52	32,63	1,11	55
Бифштекс рубленый или оладьи из печени	100	22,33	14,98	0,42	216,25	0,12	0,05	8,20	1,83	8,62	6,30	0,97	0,00	107, 92
Соус сметанный	15	0,60	2,40	0,71	24,75	0,03	0,00	0,03	0,05	6,27	4,62	0,57	0,03	9
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	330,99	0,00	0,12	0,04	0,58	18,37	245,01	162,68	5,46	62
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,20	0,80	16,00	20,00	84,00	1,20	ГП
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого		47,84	41,36	162,07	1210,97	51,37	0,70	8,50	9,29	174,88	728,98	380,78	12,86	
Полдник														
Кисломолочный продукт	194	5,60	6,40	8,19	117,70	1,39	0,05	0,04	0,00	240,00	130,00	28,00	0,19	122
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	33	2,48	3,25	24,55	137,61	0,00	0,02	0,00	0,43	9,57	12,00	6,60	0,69	ГП
мандарин)	200	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП
Итого		10,48	10,45	66,34	408,91	17,39	0,13	0,04	1,07	262,37	186,80	101,80	1,84	
Норма соли на весь день	4,55 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за день		75,21	74,44	299,20	2170,68	71,39	1,05	8,67	11,36	719,04	1265,93	547,01	17,16	
Суточная потребность 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,56	124,48	120,18	123,09	156,90	115,38	1469,49	145,64	92,18	108,20	280,52	155,29	

Дети с 11-18 лет														
Первая неделя														
День 5 (пятница)														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/30	31,30	21,71	44,86	519,00	0,55	0,10	0,03	0,68	466,00	411,11	44,14	1,14	38
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,21	1,67	0,91	0,08	31
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП
Итого		31,46	28,92	56,15	631,00	3,35	0,10	0,07	0,79	471,61	415,78	45,05	1,24	
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	100	1,78	5,10	9,59	92,50	8,61	0,03	0,00	2,30	43,61	49,59	25,18	1,65	100
Суп "Шахтерский" с мясом	300/10	6,48	4,71	22,55	147,00	9,92	0,13	0,01	0,27	31,65	176,64	44,00	1,55	7
Поджарка из рыбы	100	11,86	4,22	4,06	102,00	1,15	0,02	0,01	2,19	26,40	146,16	33,39	0,66	54
Пюре картофельное	180	3,90	5,00	26,98	168,00	31,92	0,20	0,03	0,21	47,00	115,64	39,84	1,44	2
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,01	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	4
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,20	0,80	16,00	20,00	84,00	1,20	ГП
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого		37,76	25,10	154,68	953,98	71,60	0,75	0,26	7,60	227,31	758,38	286,96	11,68	
Полдник														
Кисломолочный продукт	175	5,07	5,60	7,00	103,25	1,22	0,05	0,04	0,00	210,00	130,00	24,50	0,18	41
Булочка "Веснушка"	100	9,47	16,77	77,72	206,62	0,00	0,13	0,07	0,92	53,27	88,32	15,57	0,90	6
мандарин)	200	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП
Итого		16,94	23,17	118,32	463,47	17,22	0,24	0,11	1,56	276,07	263,12	107,27	2,04	
Норма соли на весь день	4,55 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за день		86,16	77,19	329,15	2048,45	92,17	1,09	0,44	9,95	974,99	1437,28	439,28	14,96	
Суточная потребность 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности		147,28	129,07	132,21	116,16	202,57	120,15	74,01	127,52	125,00	122,84	225,27	135,38	

Дети с 11-18 лет														
Вторая неделя														
День 6 (понедельник)														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша пшениная молочная жидкая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	1,87	0,20	0,06	0,16	182,83	219,75	52,00	1,15	26
Чай с молоком	200	1,40	1,60	13,30	73,00	0,65	0,02	0,01	0,00	60,41	45,13	7,07	0,07	45
Сыр (порциями)	23	5,35	6,79	0,00	83,72	0,17	0,01	0,06	0,12	202,40	115,00	8,05	0,23	88
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП
Итого		19,26	25,52	73,75	597,52	2,69	0,33	0,17	0,88	459,54	425,74	83,62	2,43	
Обед														
Салат мясной	100	5,52	8,21	9,24	134,00	9,12	0,07	0,03	2,38	19,07	72,40	19,99	0,93	96
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	300/15	10,18	5,53	26,90	195,00	9,92	0,13	0,01	0,34	24,14	97,13	31,41	1,45	61
Плов из отварной птицы	240	22,45	17,67	36,11	396,00	1,80	0,06	0,02	1,86	22,66	178,97	38,35	1,63	81
Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	26,12	110,00	0,50	0,00	0,00	0,10	55,95	19,25	7,50	1,54	25
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого		47,36	32,88	163,59	1112,48	21,34	0,52	0,06	6,27	162,47	541,30	153,00	9,73	
Полдник														
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,06	0,00	240,00	120,00	28,00	0,20	49
вафли, печенье или др.)	33	2,48	3,25	24,55	137,61	0,00	0,02	0,00	0,43	9,57	12,00	6,60	0,69	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	200	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП
Итого		10,68	10,45	67,55	411,21	18,60	0,16	0,06	1,07	262,37	176,80	101,80	1,85	
Норма соли на весь день	4,55 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Итого за день		77,30	68,85	304,89	2121,21	42,63	1,01	0,29	8,22	884,38	1143,84	338,42	14,01	
Суточная потребность 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,14	115,13	122,47	120,29	93,69	110,99	49,15	105,38	113,38	97,76	173,55	126,79	

Дети с 11-18 лет														
Вторая неделя														
День 7 (вторник)														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	0,78	0,05	0,04	0,06	133,77	120,16	20,52	0,18	30
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП
Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	2,60	2,70	20,85	118,10	1,56	0,05	0,02	0,01	147,52	100,00	27,00	0,69	11
Итого		10,63	15,41	60,19	415,90	2,34	0,20	0,10	0,67	295,19	266,02	64,02	1,85	
Обед														
Маринад овощной (или салат из белокочанной капусты со свежим огурцом*)или овощи натуральные	100	1,20	5,09	7,53	82,00	6,05	0,05	0,00	2,53	23,03	46,98	29,16	0,65	93,102,90
Свекольник со сметаной, с мясом	307/10	6,47	6,39	16,29	166,00	10,55	0,11	0,03	0,31	63,50	182,84	43,11	2,00	104
Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,86	62,66	136,00	0,26	0,12	0,04	0,54	63,62	256,14	55,69	1,15	33
Макаронные изделия отварные с овощами	220	5,50	7,05	33,68	214,40	0,00	0,05	0,04	0,63	6,90	38,25	8,23	0,81	103
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,20	0,80	16,00	20,00	84,00	1,20	ГП
Сыр (порциями)	23	5,35	6,79	0,00	83,72	0,17	0,01	0,06	0,12	202,40	115,00	8,05	0,23	88
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого		44,46	29,65	211,38	1063,60	37,03	0,68	0,37	6,52	416,10	832,76	283,99	10,22	
Полдник														
Кисломолочный продукт	175	5,07	5,60	7,00	103,25	1,22	0,05	0,04	0,00	210,00	130,00	24,50	0,18	41
Бутерброд с джемом или повидлом	70	3,90	0,40	38,60	170,00	0,03	0,05	0,00	0,59	12,40	36,10	8,80	0,75	3
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	200	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП
Итого		11,37	6,80	79,20	426,85	17,25	0,16	0,04	1,23	235,20	210,90	100,50	1,89	
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом (ТТК 102) допускается готовить только до 1 марта														
Норма соли на весь день	4,55 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Итого за день		66,46	51,86	350,77	1906,35	56,62	1,04	0,51	8,42	946,49	1309,68	448,51	13,96	
Суточная потребность 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности		113,61	86,72	140,90	108,10	124,44	114,29	86,44	107,95	121,34	111,94	230,01	126,33	

Дети с 11-18 лет														
Вторая неделя														
День 8 (среда)														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	200	7,43	8,70	32,66	241,00	1,96	0,09	0,07	0,47	186,66	161,27	26,27	0,41	35
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,21	1,67	0,91	0,08	31
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,01	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	4
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	33	2,48	3,25	24,55	137,61	0,00	0,02	0,00	0,43	9,57	12,00	6,60	0,69	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП
Итого		18,85	17,02	92,04	594,41	4,76	0,24	0,08	1,65	232,94	294,60	55,08	3,14	
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	100	1,78	5,10	9,59	92,50	8,61	0,03	0,00	2,30	43,61	49,59	25,18	1,65	100
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	307/10	5,95	7,19	9,51	135,00	22,27	0,08	0,03	1,39	61,72	158,52	32,63	1,11	55
Рагу овощное с птицей	230	20,29	17,16	18,31	321,61	15,61	0,14	0,03	2,88	73,61	205,72	58,06	2,79	106
Компот из изюма	200	0,16	0,16	23,88	99,00	4,00	0,01	0,00	0,08	7,00	4,40	3,60	0,94	23
Сушки, бублики, баранки	30	0,90	0,33	20,00	86,57	0,00	0,06	0,00	0,00	7,50	98,00	11,40	0,69	ГП
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого		37,74	31,41	146,51	1012,16	50,49	0,58	0,06	8,24	234,09	689,78	186,62	11,36	
Полдник														
Кисломолочный продукт	175	5,07	5,60	7,00	103,25	1,22	0,05	0,04	0,00	210,00	130,00	24,50	0,18	41
Крендель сахарный	60	4,65	6,43	25,20	165,86	0,15	0,08	0,04	0,61	22,06	43,87	6,27	0,41	13
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	200	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП
Итого		12,12	12,83	65,80	422,71	17,37	0,19	0,08	1,25	244,86	218,67	97,97	1,55	
Норма соли на весь день	4,55 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за день		68,71	61,26	304,35	2029,28	72,62	1,01	0,22	11,14	711,89	1203,05	339,67	16,05	
Суточная потребность 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности		117,45	102,44	122,25	115,07	159,60	110,99	37,29	142,82	91,27	102,82	174,19	145,25	

Дети с 11-18 лет														
Вторая неделя														
День 9 (четверг)														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Запеканка из творога с молоком сгущенным	225/30	40,87	29,22	47,46	639,00	0,70	0,11	0,01	0,82	470,00	526,08	55,67	1,31	71
Чай с молоком	200	1,40	1,60	13,30	73,00	0,65	0,02	0,01	0,00	60,41	45,13	7,07	0,07	45
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП
Итого		46,07	31,28	84,12	818,80	1,35	0,23	0,02	1,32	541,91	614,07	79,24	2,34	
Обед														
Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	9,36	0,04	0,01	4,53	23,64	40,53	18,44	0,79	74
Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	8,25	0,09	0,01	0,16	18,32	120,40	30,15	1,04	75
Шницель натуральный рубленый	100	19,30	12,84	10,21	215,00	0,00	0,08	0,01	2,25	6,06	22,56	6,04	0,56	108
Соус молочный	20	0,38	0,99	1,67	14,00	0,06	0,00	0,00	0,02	11,92	9,65	1,51	0,02	48
Капуста тушеная	180	3,31	3,76	13,01	110,00	28,21	0,04	0,00	1,48	93,62	68,22	34,83	1,30	27
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,20	0,80	16,00	20,00	84,00	1,20	ГП
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого		39,69	42,19	149,89	1064,48	65,88	0,59	0,27	10,93	212,61	457,91	230,72	9,11	
Полдник														
Кисломолочный продукт	175	5,07	5,60	7,00	103,25	1,22	0,05	0,04	0,00	210,00	130,00	24,50	0,18	41
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	200	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП
Пирожок печеный из сдобного теста с овощным фаршем	100	4,28	5,61	42,20	238,20	0,00	0,03	0,00	0,52	16,57	36,00	11,42	1,20	109
Итого		11,75	12,01	82,80	495,05	17,22	0,14	0,04	1,16	239,37	210,80	103,12	2,34	
Норма соли на весь день	4,55 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за день		97,51	85,48	316,81	2378,33	84,45	0,96	0,33	13,41	993,89	1282,78	413,08	13,79	
Суточная потребность 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности		166,68	142,94	127,26	134,87	185,60	105,49	55,93	171,92	127,42	109,64	211,84	124,80	

Дети с 11-18 лет														
Вторая неделя														
День 10 (пятница)														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,04	5,37	18,57	142,00	0,78	0,07	0,04	0,23	147,58	122,52	19,36	0,34	44
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,98	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,41	0,13	0,07	0,04	16
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	6,80	21,60	29,90	343,00	0,50	0,05	0,12	0,40	119,00	172,00	20,00	0,60	ГП
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	65
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	23,36	106,80	0,00	0,10	0,00	0,50	11,50	42,86	16,50	0,96	ГП
Итого		15,74	34,63	82,91	701,80	1,28	0,22	0,20	1,23	280,89	340,51	55,93	1,96	
Обед														
Салат из отварной свеклы с черносливом	100	1,78	5,09	14,71	112,50	7,79	0,01	0,01	2,31	46,69	52,05	33,25	1,76	105
Солянка домашняя со сметаной	258	5,89	13,02	11,10	176,00	5,40	0,05	0,02	2,06	32,00	96,04	24,42	1,25	57
Рыба, запеченная под молочным соусом	120	16,12	8,54	2,45	151,58	0,59	0,10	0,04	2,63	74,68	175,00	57,21	0,80	53
Пюре картофельное	180	3,90	5,00	26,98	168,00	31,92	0,20	0,03	0,21	47,00	115,64	39,84	1,44	2
Компот из брусники	200	0,14	0,10	21,60	89,00	3,00	0,00	0,00	0,20	5,60	3,20	1,40	0,14	63
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,51	25,70	117,48	0,00	0,11	0,00	0,55	12,65	47,15	18,15	1,06	ГП
Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	0,00	0,15	0,00	1,04	28,00	126,40	37,60	3,12	ГП
Итого		36,49	33,22	142,06	974,56	48,70	0,62	0,10	9,00	246,62	615,48	211,87	9,57	
Полдник														
Сок	200	0,00	0,00	26,00	104,00	20,00	0,08	0,20	0,80	16,00	20,00	84,00	1,20	ГП
Бутерброд с сыром	74	6,68	12,52	24,76	239,00	0,08	0,05	0,08	0,73	18,48	96,10	11,20	0,69	14
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	200	2,40	0,80	33,60	153,60	16,00	0,06	0,00	0,64	12,80	44,80	67,20	0,96	ГП
Итого		9,08	13,32	84,36	496,60	36,08	0,19	0,28	2,17	47,28	160,90	162,40	2,85	
Норма соли на весь день	4,55 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Итого за день		61,31	81,17	309,33	2172,96	86,06	1,03	0,58	12,40	574,79	1116,89	430,20	14,38	
Суточная потребность 65%		58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,80	135,74	124,25	123,22	189,14	113,19	98,31	158,97	73,69	95,46	220,62	130,14	

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

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за 10 дней	743,17	743,86	3093,87	21312,50	690,65	10,12	12,23	107,32	7981,83	12564,22	4140,59	151,87	
Среднее значение	74,32	74,39	309,39	2131,25	69,07	1,01	1,22	10,73	798,18	1256,42	414,06	15,19	
Соотношение Б:Ж:У	1	1	4						1,00	1,6			
Или % отношение от калорийности белков	44-66	59-63	242-265										
Суточная потребность	58,50	59,80	248,95	1763,45	45,50	0,91	0,59	7,80	780,00	1170,00	195,00	11,05	
Процент удовлетворения суточной	127,04	124,39	124,28	120,86	151,79	111,25	207,23	137,59	102,33	107,39	212,34	137,44	

	завтрак	обед	полдник
	20	35	15
<i>День 1-5 ср. знач.</i>	<i>20</i>	<i>35</i>	<i>15</i>
<i>День 6-10 ср. знач.</i>	<i>20</i>	<i>35</i>	<i>15</i>
Общее ср. знач.	20	35	15