

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного  
санитарного врача по Красноярскому краю



М. Р. Аккерт  
2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Канская общеобразовательная школа»



А. А. Андриенко  
2016 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«КАНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»,  
( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КАНСК, УЛ. КАЙТЫМСКАЯ, 139)**



г. Канск  
2016 г.

День 1														
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,09	5,15	27,01	176,39	0,15	1,36	0,45	0,003	139,22	188,05	51,84	1,11
16	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	40,0	-	-	-	-	0,36	0,10	0,06	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
20	Сыр (порциями)	13	3,03	3,84	-	47,32	0,01	0,09	0,07	0,04	114,40	65,0	4,55	0,13
3	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0,03	-	0,24	0,10	22,0	76,8	4,80	1,00
	<b>Итого</b>		<b>16,75</b>	<b>14,00</b>	<b>50,62</b>	<b>394,23</b>	<b>0,27</b>	<b>1,45</b>	<b>1,39</b>	<b>0,143</b>	<b>286,04</b>	<b>388,88</b>	<b>77,54</b>	<b>3,22</b>
<b>Полдник</b>														
41	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,0	0,09	1,40	-	0,03	240,0	180,0	28,0	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
	<b>Итого</b>		<b>8,35</b>	<b>5,41</b>	<b>21,35</b>	<b>173,52</b>	<b>0,17</b>	<b>1,40</b>	<b>0,63</b>	<b>0,03</b>	<b>250,06</b>	<b>238,93</b>	<b>44,29</b>	<b>1,140</b>
<b>Обед</b>														
64	Салат картофельный с солен.огурцами и зел.горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,0	0,07	10,10	2,80	-	16,0	46,0	18,0	0,70
50	Суп картофельный с крупой и рыб.консервами	250	9,66	2,92	10,85	120,0	0,06	5,75	0,13	0,01	19,30	158,55	29,20	0,95
15	Капуста тушеная	150	2,99	4,93	8,27	96,0	0,04	24,11	1,42	0,01	79,70	61,85	31,97	1,22
63	Тефтеля из говядины	80	9,68	12,81	10,65	196,80	0,05	2,40	0,35	0,01	13,48	100,73	18,60	0,87
5	Соус томатный	30	0,31	0,97	1,58	17,00	-	0,47	0,05	-	1,50	4,79	2,24	0,11
25	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	24,12	102,0	-	0,50	0,10	-	55,89	19,25	7,50	1,54
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,68	22,25	112,52	0,12	-	1,05	-	16,78	98,22	27,15	1,58
ГП	Хлеб ржаной	52	1,17	0,25	10,27	41,60	0,02	-	0,17	-	4,99	22,05	4,99	0,83
ГП	Фрукты(яблоко или груша или банан)	150	0,52	0,52	12,9	61,7	0,039	13,1	0,026	-	21,0	14,5	11,9	2,9
	<b>Итого</b>		<b>30,93</b>	<b>29,28</b>	<b>109,79</b>	<b>846,62</b>	<b>0,399</b>	<b>56,43</b>	<b>6,09</b>	<b>0,03</b>	<b>228,64</b>	<b>525,94</b>	<b>151,55</b>	<b>10,70</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>56,03</b>	<b>48,69</b>	<b>181,76</b>	<b>1414,37</b>	<b>0,84</b>	<b>59,28</b>	<b>8,11</b>	<b>0,20</b>	<b>764,74</b>	<b>1153,75</b>	<b>273,38</b>	<b>15,06</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		111,9	94,82	83,47	92,59	107,69	152	124,76	43,47	106,95	107,57	165,18	193,07

**Дети 7-10лет**

**День 2**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
44	Суп молочный с макар.изделиями	200	9,13	10,31	32,25	258,33	0,13	1,52	0,39	0,08	285,53	233,84	36,95	0,59
21	Какао с молоком	200	5,15	5,38	22,42	158,00	0,06	19,5	0,01	0,04	185,44	160,54	37,60	1,31
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
29	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,2	-	-	0,07	0,028	1,4	2,1	-	-
	<b>Итого</b>		<b>16,90</b>	<b>21,14</b>	<b>68,09</b>	<b>530,05</b>	<b>0,27</b>	<b>21,02</b>	<b>1,10</b>	<b>0,148</b>	<b>482,43</b>	<b>455,41</b>	<b>90,84</b>	<b>2,84</b>
<b>Полдник</b>														
49	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	-	0,04	240,0	180,0	28,0	0,20
71	Булочка домашняя	80	5,60	9,44	42,72	278,40	0,064	0,21	1,71	0,01	12,30	162,24	20,31	0,672
	<b>Итого</b>		<b>11,40</b>	<b>14,44</b>	<b>52,32</b>	<b>386,40</b>	<b>0,144</b>	<b>2,81</b>	<b>1,71</b>	<b>0,05</b>	<b>252,30</b>	<b>342,24</b>	<b>48,31</b>	<b>0,872</b>
<b>Обед</b>														
51	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,0	0,06	9,36	4,54	-	3,62	41,81	18,82	0,83
54	Суп из овощей со сметаной с мясом	250/15	6,52	7,07	9,58	134,0	0,11	12,82	0,26	0,04	43,30	146,57	28,67	1,02
10	Картофельное пюре	180	3,69	8,72	21,69	191,70	0,16	21,51	0,21	-	55,75	105,24	33,65	1,29
56	Рыба тушеная в томате с овощами	90	11,43	4,09	1,11	87,00	0,06	1,10	1,62	0,02	37,36	139,56	34,18	0,75
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	-	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,68	22,25	112,52	0,12	-	1,05	-	16,78	98,22	27,15	1,58
ГП	Хлеб ржаной	52	1,17	0,25	10,27	41,60	0,02	-	0,17	-	4,99	22,05	4,99	0,83
	<b>Итого</b>		<b>29,30</b>	<b>31,15</b>	<b>94,57</b>	<b>757,82</b>	<b>0,55</b>	<b>48,79</b>	<b>8,05</b>	<b>0,06</b>	<b>175,80</b>	<b>567,45</b>	<b>155,46</b>	<b>9,10</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>57,60</b>	<b>66,73</b>	<b>214,98</b>	<b>1674,27</b>	<b>0,96</b>	<b>72,62</b>	<b>10,86</b>	<b>0,25</b>	<b>910,53</b>	<b>1365,10</b>	<b>294,61</b>	<b>12,81</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		<b>115,0</b>	<b>129,95</b>	<b>98,72</b>	<b>109,60</b>	<b>123,58</b>	<b>186,20</b>	<b>167,07</b>	<b>54,34</b>	<b>127,34</b>	<b>127,28</b>	<b>178,01</b>	<b>164,23</b>

**Дети 7-10 лет**

**День 3**

№ТК	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
26	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,17	8,43	33,09	235,90	0,19	1,27	0,16	0,01	223,34	177,86	45,61	1,11
20	Сыр (порциями)	13	3,03	3,84	-	47,32	0,01	0,09	0,07	0,04	114,40	65,0	4,55	0,13
43	Чай с молоком	200	1,76	2,02	15,93	89,00	0,03	0,82	-	0,02	76,04	56,79	8,90	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
29	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,20	-	-	0,07	0,028	1,40	2,10	-	-
	<b>Итого</b>		<b>14,58</b>	<b>19,74</b>	<b>62,44</b>	<b>485,94</b>	<b>0,31</b>	<b>2,18</b>	<b>0,93</b>	<b>0,098</b>	<b>452,24</b>	<b>360,68</b>	<b>75,35</b>	<b>2,27</b>
<b>Полдник</b>														
16	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	40,0	-	-	-	-	0,36	0,10	0,06	0,04
32	Сырники из творога с молоком сгущенным	95/30	18,10	12,80	32,84	326,00	0,06	0,36	1,61	0,06	218,21	254,72	28,71	0,62
	<b>Итого</b>		<b>18,10</b>	<b>12,80</b>	<b>42,82</b>	<b>366,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>1,61</b>	<b>0,06</b>	<b>218,57</b>	<b>254,82</b>	<b>28,77</b>	<b>0,066</b>
<b>Обед</b>														
45	Овощи свежие или соленые консервированные	60	0,67	0,12	2,28	14,00	0,04	15,00	0,43	-	8,40	15,60	12,00	0,55
34	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	250/15	6,51	7,03	20,30	170,51	0,11	6,98	0,28	0,03	35,37	151,16	30,06	1,08
71	Плов с курицей	250	30,62	33,75	55,25	652,50	0,125	2,375	0,47	0,03	38,50	124,13	32,46	3,25
30	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	71,00	0,01	4,00	0,08	-	6,79	4,40	3,60	0,92
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,68	22,25	112,52	0,12	-	1,05	-	16,78	98,22	27,15	1,58
ГП	Хлеб ржаной	52	1,17	0,25	10,27	41,60	0,02	-	0,17	-	4,99	22,05	4,99	0,83
	<b>Итого</b>		<b>43,38</b>	<b>41,99</b>	<b>127,24</b>	<b>1062,13</b>	<b>0,42</b>	<b>28,35</b>	<b>2,48</b>	<b>0,06</b>	<b>110,83</b>	<b>415,56</b>	<b>110,26</b>	<b>8,21</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>76,06</b>	<b>74,53</b>	<b>232,50</b>	<b>1914,07</b>	<b>0,79</b>	<b>30,89</b>	<b>5,02</b>	<b>0,21</b>	<b>781,64</b>	<b>1031,06</b>	<b>214,38</b>	<b>10,54</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		<b>151,96</b>	<b>145,14</b>	<b>106,77</b>	<b>125,30</b>	<b>101,28</b>	<b>79,20</b>	<b>77,23</b>	<b>47,39</b>	<b>109,32</b>	<b>96,13</b>	<b>129,53</b>	<b>135,20</b>

**Дети 7-10 лет**

**День 4**

№ТК	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
17	Омлет натуральный	160	13,91	18,59	3,70	236,25	0,08	0,80	0,67	0,008	130,97	249,78	20,77	2,56
65	Колбаса варенная	40	3,96	7,17	0,64	84	--	-	0,11	-	10,77	43,88	5,68	0,57
31	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59,00	-	2,80	0,03	-	3,14	1,60	0,87	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
29	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,2	-	-	0,07	0,028	1,4	2,1	-	-
	<b>Итого</b>		<b>20,55</b>	<b>31,22</b>	<b>32,94</b>	<b>492,97</b>	<b>0,16</b>	<b>3,60</b>	<b>1,51</b>	<b>0,036</b>	<b>156,34</b>	<b>356,29</b>	<b>43,61</b>	<b>4,16</b>
<b>Полдник</b>														
41	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,0	0,09	1,40	-	0,03	240,0	180,0	28,0	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
	<b>Итого</b>		<b>8,35</b>	<b>5,41</b>	<b>21,35</b>	<b>173,52</b>	<b>0,17</b>	<b>1,40</b>	<b>0,63</b>	<b>0,03</b>	<b>250,06</b>	<b>238,93</b>	<b>44,29</b>	<b>1,140</b>
<b>Обед</b>														
9	Сельдь (порциями)	60	10,20	5,10	-	87,00	0,02	-	0,66	-	48,00	162,00	24,00	0,66
46	Суп картофельный с крупой с мясом	250/15	11,10	5,05	24,95	181,00	0,27	5,82	0,29	0,01	49,54	189,40	48,01	2,73
48	Рагу овощное с мясом	280	18,51	14,61	23,67	309,0	0,17	12,84	2,42	-	44,87	206,28	62,55	2,35
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	-	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,68	22,25	112,52	0,12	-	1,05	-	16,78	98,22	27,15	1,58
ГП	Хлеб ржаной	52	1,17	0,25	10,27	41,60	0,02	-	0,17	-	4,99	22,05	4,99	0,83
ГП	Фрукты(яблоко или груша или банан)	150	0,52	0,52	12,9	61,7	0,039	13,1	0,026	-	21,0	14,5	11,9	2,9
	<b>Итого</b>		<b>46,75</b>	<b>26,41</b>	<b>114,24</b>	<b>823,82</b>	<b>0,639</b>	<b>35,76</b>	<b>4,81</b>	<b>0,01</b>	<b>199,18</b>	<b>706,45</b>	<b>186,60</b>	<b>13,85</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>75,65</b>	<b>63,04</b>	<b>168,53</b>	<b>1490,31</b>	<b>0,96</b>	<b>40,76</b>	<b>6,95</b>	<b>0,076</b>	<b>605,58</b>	<b>1301,67</b>	<b>274,50</b>	<b>19,15</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		<b>151,14</b>	<b>122,76</b>	<b>77,39</b>	<b>97,56</b>	<b>124,23</b>	<b>104,51</b>	<b>106,92</b>	<b>16,52</b>	<b>84,69</b>	<b>121,36</b>	<b>165,86</b>	<b>245,51</b>

**Дети 7-10 лет**

**День 5**

№ТК	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
12	Запеканка из творога со сгущ.молоком	130/20	23,85	16,06	29,31	370,00	0,07	0,40	0,46	0,09	244,11	308,11	32,67	0,77
16	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	40,0	-	-	-	-	0,36	0,10	0,06	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
29	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,2	-	-	0,07	0,028	1,4	2,1	-	-
	<b>Итого</b>		<b>26,47</b>	<b>21,51</b>	<b>52,71</b>	<b>523,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,40</b>	<b>1,16</b>	<b>0,118</b>	<b>255,93</b>	<b>369,24</b>	<b>49,02</b>	<b>1,75</b>
<b>Полдник</b>														
25	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	24,12	102,0	-	0,50	0,10	-	55,89	19,25	7,50	1,54
18	Бутерброд с маслом, сыром, колбасой	55	6,14	7,93	14,83	154,00	0,04	0,07	0,47	0,05	97,50	91,90	9,80	0,79
	<b>Итого</b>		<b>6,69</b>	<b>7,93</b>	<b>38,95</b>	<b>256,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>	<b>153,39</b>	<b>111,15</b>	<b>17,30</b>	<b>2,33</b>
<b>Обед</b>														
45	Овощи свежие или соленые консервированные	60	0,67	0,12	2,28	14,00	0,04	15,00	0,43	-	8,40	15,60	12,00	0,55
62	Свекольник со сметаной с мясом	250/15	6,07	8,63	9,89	159,00	0,07	9,04	0,28	0,06	57,20	136,36	32,13	1,47
38	Картофель отварной	180	3,55	4,99	27,73	170,00	0,17	25,37	0,23	-	22,44	96,30	38,50	1,41
23	Птица в соусе с томатом	80	8,31	9,69	3,23	144,00	0,25	1,81	0,25	-	19,23	62,41	10,81	0,73
7	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	20,21	95,00	0,01	15,00	0,57	-	9,39	2,55	2,55	0,49
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,68	22,25	112,52	0,12	-	1,05	-	16,78	98,22	27,15	1,58
ГП	Хлеб ржаной	52	1,17	0,25	10,27	41,60	0,02	-	0,17	-	4,99	22,05	4,99	0,83
ГП	Фрукты(яблоко или груша или банан)	150	0,52	0,52	12,9	61,7	0,039	13,1	0,026	-	21,0	14,5	11,9	2,9
	<b>Итого</b>		<b>25,05</b>	<b>25,09</b>	<b>108,76</b>	<b>797,82</b>	<b>0,58</b>	<b>79,32</b>	<b>3,00</b>	<b>0,06</b>	<b>159,43</b>	<b>447,99</b>	<b>140,03</b>	<b>9,96</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>58,21</b>	<b>54,53</b>	<b>200,42</b>	<b>1577,53</b>	<b>0,77</b>	<b>80,29</b>	<b>4,73</b>	<b>0,23</b>	<b>568,75</b>	<b>928,38</b>	<b>206,35</b>	<b>14,04</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		<b>116,30</b>	<b>106,25</b>	<b>92,04</b>	<b>103,27</b>	<b>99,23</b>	<b>205,87</b>	<b>72,76</b>	<b>53,02</b>	<b>79,54</b>	<b>86,56</b>	<b>124,68</b>	<b>180</b>

**Дети 7-10лет**

**День 6**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
35	Каша манная молочная жидкая	200	4,86	7,46	28,19	197,85	0,05	1,32	0,16	0,02	123,58	134,92	28,60	1,31
19	Джем	10	0,04	-	6,5	24,0	-	0,04	-	-	1,4	0,9	0,7	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
21	Какао с молоком	200	5,15	5,38	22,42	158,00	0,06	19,5	0,01	0,04	185,44	160,54	37,60	1,31
	<b>Итого</b>		<b>12,60</b>	<b>13,25</b>	<b>70,46</b>	<b>447,37</b>	<b>0,19</b>	<b>20,86</b>	<b>0,80</b>	<b>0,06</b>	<b>320,48</b>	<b>355,29</b>	<b>83,19</b>	<b>3,68</b>
<b>Полдник</b>														
41	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,0	0,09	1,40	-	0,03	240,0	180,0	28,0	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
	<b>Итого</b>		<b>8,35</b>	<b>5,41</b>	<b>21,35</b>	<b>173,52</b>	<b>0,17</b>	<b>1,40</b>	<b>0,63</b>	<b>0,03</b>	<b>250,06</b>	<b>238,93</b>	<b>44,29</b>	<b>1,140</b>
<b>Обед</b>														
68	Салат из белокочанной капусты с морковью	68	1,6	10,1	9,6	136,0	0,06	27,8	4,54	-	44	41,81	17	0,6
55	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250/15	6,45	7,00	7,57	125,0	0,07	17,66	0,26	0,03	53,60	140,80	27,84	0,98
4	Макароны отварные с овощами	150	5,12	6,16	28,83	184,0	0,05	3,82	0,60	0,03	11,18	46,62	18,03	0,97
65	Колбасные изделия отварные	75	7,43	13,44	1,20	157,50	-	-	0,21	-	20,21	82,28	10,65	1,08
27	Соус сметанный с томатом	45	0,93	5,62	4,37	73,00	0,01	0,55	0,17	0,05	10,53	14,32	3,62	0,20
31	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59,00	-	2,80	0,03	-	3,14	1,60	0,87	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,68	22,25	112,52	0,12	-	1,05	-	16,78	98,22	27,15	1,58
ГП	Хлеб ржаной	52	1,17	0,25	10,27	41,60	0,02	-	0,17	-	4,99	22,05	4,99	0,83
	<b>Итого</b>		<b>27,01</b>	<b>43,26</b>	<b>99,27</b>	<b>898,62</b>	<b>0,33</b>	<b>52,63</b>	<b>7,03</b>	<b>0,11</b>	<b>164,43</b>	<b>447,70</b>	<b>110,15</b>	<b>6,33</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>47,96</b>	<b>61,92</b>	<b>191,08</b>	<b>1519,51</b>	<b>0,69</b>	<b>74,89</b>	<b>8,46</b>	<b>0,20</b>	<b>734,97</b>	<b>1041,92</b>	<b>237,63</b>	<b>11,15</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		<b>95,82</b>	<b>120,58</b>	<b>87,75</b>	<b>99,47</b>	<b>88,46</b>	<b>192,0</b>	<b>130,15</b>	<b>43,47</b>	<b>102,79</b>	<b>97,14</b>	<b>145,33</b>	<b>142,94</b>

**Дети 7-10лет**

**День 7**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
60	Омлет с зеленым горошком	200	12,28	13,80	5,48	193,00	0,11	4,55	0,61	0,01	112,40	223,73	24,81	2,31
29	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,2	-	-	0,07	0,028	1,4	2,1	-	-
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
36	Чай с молоком сгущенным	200	2,16	2,55	16,65	98,00	0,02	0,3	0,06	0,01	92,16	65,80	10,26	0,07
	<b>Итого</b>		<b>17,06</b>	<b>21,80</b>	<b>35,55</b>	<b>404,72</b>	<b>0,21</b>	<b>4,85</b>	<b>1,37</b>	<b>0,05</b>	<b>216,02</b>	<b>350,56</b>	<b>51,36</b>	<b>3,32</b>
<b>Полдник</b>														
16	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	40,0	-	-	-	-	0,36	0,10	0,06	0,04
ГП	Кондитерские изделия	25	1,60	2,09	15,93	42,93	0,03	-	0,76	0,01	6,23	19,28	4,28	0,44
	<b>Итого</b>		<b>1,60</b>	<b>2,09</b>	<b>25,91</b>	<b>82,93</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>0,76</b>	<b>0,01</b>	<b>6,59</b>	<b>19,38</b>	<b>4,34</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>														
42	Салат из свеклы с чесноком	80	1,10	8,06	6,50	102,40	0,02	7,24	3,59	-	26,88	31,36	15,96	1,02
47	Суп крестьянский с крупой, мясом	250/15	6,74	4,84	15,29	124,00	0,08	9,92	0,23	0,01	38,64	146,44	26,52	0,84
131	Каша гречневая (перловая)	150	8,58	7,78	42,14	275,83	0,06	-	0,48	-	14,34	203,23	127,26	4,56
39	Гуляш из говядины	100	17,64	16,68	5,03	242,00	0,07	1,54	2,55	-	5,57	14,87	6,28	0,34
30	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	71,00	0,01	4,00	0,08	-	6,79	4,40	3,60	0,92
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,68	22,25	112,52	0,12	-	1,05	-	16,78	98,22	27,15	1,58
ГП	Хлеб ржаной	52	1,17	0,25	10,27	41,60	0,02	-	0,17	-	4,99	22,05	4,99	0,83
	<b>Итого</b>		<b>39,64</b>	<b>38,45</b>	<b>118,37</b>	<b>969,35</b>	<b>0,38</b>	<b>22,70</b>	<b>8,15</b>	<b>0,01</b>	<b>113,99</b>	<b>520,57</b>	<b>211,76</b>	<b>10,09</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>58,30</b>	<b>62,34</b>	<b>179,83</b>	<b>1457,00</b>	<b>0,62</b>	<b>27,55</b>	<b>10,28</b>	<b>0,07</b>	<b>336,60</b>	<b>890,51</b>	<b>267,46</b>	<b>13,89</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		<b>116,48</b>	<b>121,40</b>	<b>82,58</b>	<b>95,38</b>	<b>79,48</b>	<b>70,64</b>	<b>158,15</b>	<b>15,21</b>	<b>47,07</b>	<b>83,03</b>	<b>161,60</b>	<b>178,07</b>



**Дети 7-10лет**

**День 8**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
2	Суп молочный с крупой	200	5,77	6,88	18,97	159,0	0,07	1,17	0,06	0,05	217,40	180,48	31,20	0,24
29	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,2	-	-	0,07	0,028	1,40	2,1	-	-
20	Сыр (порциями)	13	3,03	3,84	-	47,32	0,01	0,09	0,07	0,04	114,40	65,0	4,55	0,13
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
43	Чай с молоком	200	1,76	2,02	15,93	89,00	0,03	0,82	-	0,02	76,04	56,79	8,90	0,09
	<b>Итого</b>		<b>13,18</b>	<b>18,19</b>	<b>48,32</b>	<b>409,04</b>	<b>0,19</b>	<b>2,08</b>	<b>0,83</b>	<b>0,138</b>	<b>419,30</b>	<b>363,30</b>	<b>60,94</b>	<b>1,40</b>
<b>Полдник</b>														
49	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	-	0,04	240,0	180,0	28,0	0,20
66	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	8,92	9,88	27,37	233,80	0,07	0,15	1,20	0,01	58,06	113,57	14,22	0,76
	<b>Итого</b>		<b>14,72</b>	<b>14,88</b>	<b>36,97</b>	<b>314,80</b>	<b>0,15</b>	<b>2,75</b>	<b>1,20</b>	<b>0,05</b>	<b>298,06</b>	<b>293,57</b>	<b>42,22</b>	<b>0,96</b>
<b>Обед</b>														
64	Салат картофельный с солен.огурцами и зел.горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,0	0,07	10,10	2,80	-	16,0	46,0	18,0	0,70
46	Суп картофельный с мясом, макаронными изделиями	250/15	11,10	5,05	24,95	181,00	0,27	5,82	0,29	0,01	49,54	189,40	48,01	2,73
15	Капуста тушеная	150	2,99	4,93	8,27	96,0	0,04	24,11	1,42	0,01	79,70	61,85	31,97	1,22
13	Птица отварная	65	14,69	11,05	-	158,6	0,03	0,91	0,26	-	21,45	101,40	12,35	1,04
7	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	20,21	95,00	0,01	15,00	0,57	-	9,39	2,55	2,55	0,49
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,68	22,25	112,52	0,12	-	1,05	-	16,78	98,22	27,15	1,58
ГП	Хлеб ржаной	52	1,17	0,25	10,27	41,60	0,02	-	0,17	-	4,99	22,05	4,99	0,83
	<b>Итого</b>		<b>36,51</b>	<b>28,37</b>	<b>94,85</b>	<b>783,72</b>	<b>0,56</b>	<b>55,94</b>	<b>6,56</b>	<b>0,02</b>	<b>197,85</b>	<b>521,47</b>	<b>145,02</b>	<b>8,59</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>64,41</b>	<b>61,44</b>	<b>180,14</b>	<b>1507,56</b>	<b>0,90</b>	<b>60,77</b>	<b>8,59</b>	<b>0,20</b>	<b>915,21</b>	<b>1178,34</b>	<b>248,18</b>	<b>10,95</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		<b>128,69</b>	<b>119,64</b>	<b>82,72</b>	<b>98,69</b>	<b>115,38</b>	<b>155,82</b>	<b>132,15</b>	<b>45,21</b>	<b>128,00</b>	<b>109,86</b>	<b>149,95</b>	<b>140,38</b>

**Дети 7-10лет**

**День 9**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
12	Запеканка из творога со сгущ.молоком	130/20	23,85	16,06	29,31	370,00	0,07	0,40	0,46	0,09	244,11	308,11	32,67	0,77
16	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	40,0	-	-	-	-	0,36	0,10	0,06	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
29	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,2	-	-	0,07	0,028	1,4	2,1	-	-
	<b>Итого</b>		<b>26,47</b>	<b>21,51</b>	<b>52,71</b>	<b>523,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,40</b>	<b>1,16</b>	<b>0,118</b>	<b>255,93</b>	<b>369,24</b>	<b>49,02</b>	<b>1,75</b>
	<b>Итого</b>													
<b>Полдник</b>														
41	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,0	0,09	1,40	-	0,03	240,0	180,0	28,0	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
	<b>Итого</b>		<b>8,35</b>	<b>5,41</b>	<b>21,35</b>	<b>173,52</b>	<b>0,17</b>	<b>1,40</b>	<b>0,63</b>	<b>0,03</b>	<b>250,06</b>	<b>238,93</b>	<b>44,29</b>	<b>1,140</b>
<b>Обед</b>														
45	Овощи свежие или соленые консервированные	60	0,67	0,12	2,28	14,00	0,04	15,00	0,43	-	8,40	15,60	12,00	0,55
40	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	7,55	4,24	20,67	147,00	0,20	5,73	0,18	0,01	31,32	87,64	32,82	1,90
57	Рагу овощное	180	2,84	5,99	16,86	141,00	0,10	9,17	2,51	-	25,72	83,54	38,45	1,22
24	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	15,43	12,73	14,41	233,10	0,08	0,27	3,14	0,01	34,41	148,24	26,50	1,31
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	-	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,68	22,25	112,52	0,12	-	1,05	-	16,78	98,22	27,15	1,58
ГП	Хлеб ржаной	52	1,17	0,25	10,27	41,60	0,02	-	0,17	-	4,99	22,05	4,99	0,83
ГП	Фрукты(яблоко или груша или банан)	150	0,52	0,52	12,9	61,7	0,039	13,1	0,026	-	21,0	14,5	11,9	2,9
	<b>Итого</b>		<b>33,43</b>	<b>24,73</b>	<b>119,84</b>	<b>825,92</b>	<b>0,62</b>	<b>46,73</b>	<b>7,70</b>	<b>0,02</b>	<b>156,62</b>	<b>483,79</b>	<b>161,81</b>	<b>13,09</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>68,25</b>	<b>51,65</b>	<b>193,90</b>	<b>1523,16</b>	<b>0,93</b>	<b>48,53</b>	<b>9,49</b>	<b>0,168</b>	<b>662,61</b>	<b>1091,96</b>	<b>255,12</b>	<b>15,98</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		<b>136,36</b>	<b>100,58</b>	<b>89,04</b>	<b>99,72</b>	<b>120,38</b>	<b>124,43</b>	<b>146,09</b>	<b>36,52</b>	<b>92,67</b>	<b>101,81</b>	<b>154,15</b>	<b>204,87</b>

**Дети 7-10лет**

**День 10**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
26	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,17	8,43	33,09	235,90	0,19	1,27	0,16	0,01	223,34	177,86	45,61	1,11
43	Чай с молоком	200	1,76	2,02	15,93	89,00	0,03	0,82	-	0,02	76,04	56,79	8,90	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,41	13,35	67,52	0,08	-	0,63	-	10,06	58,93	16,29	0,94
29	Масло сливочное	7	0,07	5,04	0,07	46,2	-	-	0,07	0,028	1,4	2,1	-	-
	<b>Итого</b>		<b>11,55</b>	<b>15,90</b>	<b>62,44</b>	<b>438,62</b>	<b>0,30</b>	<b>2,09</b>	<b>0,86</b>	<b>0,058</b>	<b>310,84</b>	<b>295,68</b>	<b>70,80</b>	<b>2,14</b>
<b>Полдник</b>														
31	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59,00	-	2,80	0,03	-	3,14	1,60	0,87	0,09
18	Бутерброд с маслом, сыром, колбасой	55	6,14	7,93	14,83	154,00	0,04	0,07	0,47	0,05	97,50	91,90	9,80	0,79
	<b>Итого</b>		<b>6,20</b>	<b>7,94</b>	<b>30,01</b>	<b>213,00</b>	<b>0,04</b>	<b>2,87</b>	<b>0,50</b>	<b>0,05</b>	<b>100,64</b>	<b>93,50</b>	<b>10,67</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>														
45	Овощи свежие или соленые консервированные	60	0,67	0,12	2,28	14,00	0,04	15,00	0,43	-	8,40	15,60	12,00	0,55
28	Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной, мясом	250/15	5,59	8,55	8,93	147,0	0,07	8,91	0,24	0,06	55,02	118,17	24,46	1,03
10	Картофельное пюре	180	3,69	8,72	21,69	191,70	0,16	21,51	0,21	-	55,75	105,24	33,65	1,29
33	Котлеты или биточки рыбные	80	11,52	1,90	4,98	90,66	0,08	0,18	0,36	0,01	42,01	169,95	37,10	0,76
22	Соус красный основной	30	0,41	1,17	1,85	18,60	-	0,23	0,05	-	3,47	13,43	1,93	0,06
30	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	71,00	0,01	4,00	0,08	-	6,79	4,40	3,60	0,92
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,68	22,25	112,52	0,12	-	1,05	-	16,78	98,22	27,15	1,58
ГП	Хлеб ржаной	52	1,17	0,25	10,27	41,60	0,02	-	0,17	-	4,99	22,05	4,99	0,83
ГП	Фрукты(яблоко или груша или банан)	150	0,52	0,52	12,9	61,7	0,039	13,1	0,026	-	21,0	14,5	11,9	2,9
	<b>Итого</b>		<b>27,98</b>	<b>22,07</b>	<b>102,04</b>	<b>748,78</b>	<b>0,53</b>	<b>62,93</b>	<b>2,61</b>	<b>0,07</b>	<b>214,21</b>	<b>561,56</b>	<b>156,78</b>	<b>9,92</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>45,73</b>	<b>45,91</b>	<b>194,49</b>	<b>1400,40</b>	<b>0,87</b>	<b>67,89</b>	<b>3,97</b>	<b>0,17</b>	<b>625,69</b>	<b>950,74</b>	<b>238,25</b>	<b>12,94</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		<b>91,36</b>	<b>89,40</b>	<b>89,31</b>	<b>91,67</b>	<b>111,53</b>	<b>174,07</b>	<b>61,16</b>	<b>38,69</b>	<b>87,50</b>	<b>88,64</b>	<b>143,95</b>	<b>165,89</b>

**Дети 11-18 лет**

**День 1**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,09	5,15	27,01	176,39	0,15	1,36	0,45	0,003	139,22	188,05	51,84	1,11
16	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	40,0	-	-	-	-	0,36	0,10	0,06	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
20	Сыр (порциями)	14	3,25	4,14	-	50,96	0,01	0,11	0,08	0,04	123,20	70,00	7,90	0,14
3	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0,03	-	0,24	0,10	22,0	76,8	4,80	1,00
	<b>Итого</b>		<b>17,82</b>	<b>14,44</b>	<b>55,07</b>	<b>420,37</b>	<b>0,29</b>	<b>1,47</b>	<b>1,61</b>	<b>0,143</b>	<b>298,20</b>	<b>413,52</b>	<b>86,32</b>	<b>3,55</b>
<b>Полдник</b>														
41	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,0	0,09	1,40	-	0,03	240,0	180,0	28,0	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
	<b>Итого</b>		<b>9,20</b>	<b>5,55</b>	<b>25,80</b>	<b>196,02</b>	<b>0,19</b>	<b>1,40</b>	<b>0,84</b>	<b>0,03</b>	<b>253,42</b>	<b>258,57</b>	<b>49,72</b>	<b>1,46</b>
<b>Обед</b>														
64	Салат картофельный с солен.огурцами и зел.горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,0	0,07	10,10	2,80	-	16,0	46,0	18,0	0,70
50	Суп картофельный с крупой и рыб.консервами	250	9,66	2,92	10,85	120,0	0,06	5,75	0,13	0,01	19,30	158,55	29,20	0,95
15	Капуста тушеная	180	3,59	5,91	9,93	115,20	0,05	28,94	1,70	0,01	95,64	74,21	38,36	1,46
63	Тефтеля из говядины	100	12,10	16,02	13,31	246,00	0,06	3,00	0,43	0,02	16,85	125,91	23,25	1,09
5	Соус томатный	50	0,54	1,62	2,62	27,00	-	0,78	0,08	-	2,50	7,99	3,73	0,18
25	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	24,12	102,0	-	0,50	0,10	-	55,89	19,25	7,50	1,54
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,89	28,95	146,29	0,17	-	1,35	-	21,81	127,68	35,28	2,05
ГП	Хлеб ржаной	78	4,37	0,93	38,53	156,00	0,11	-	0,63	-	18,72	82,68	18,72	3,12
ГП	Фрукты(яблоко или груша или банан)	150	0,52	0,52	12,9	61,7	0,039	13,1	0,026	-	21,0	14,5	11,9	2,9
	<b>Итого</b>		<b>38,66</b>	<b>35,01</b>	<b>150,11</b>	<b>1073,19</b>	<b>0,55</b>	<b>62,17</b>	<b>7,24</b>	<b>0,03</b>	<b>267,71</b>	<b>656,77</b>	<b>185,94</b>	<b>13,99</b>
	Норма соли на весь день	4,55												
	<b>Итого за день</b>		<b>65,68</b>	<b>55,00</b>	<b>230,98</b>	<b>1689,58</b>	<b>1,03</b>	<b>65,04</b>	<b>9,69</b>	<b>0,20</b>	<b>819,33</b>	<b>1328,86</b>	<b>321,98</b>	<b>19,00</b>
	Суточная потребность		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,0	195,0	11,05
	% удовлетворения суточной потребности		112,27	91,97	92,78	95,81	114,17	142,94	124,30	33,89	105,04	113,57	165,11	171,94

**Дети 11-18 лет**

**День 2**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
44	Суп молочный с макар.изделиями	200	9,13	10,31	32,25	258,33	0,13	1,52	0,39	0,08	285,53	233,84	36,95	0,59
21	Какао с молоком	200	5,15	5,38	22,42	158,00	0,06	19,5	0,01	0,04	185,44	160,54	37,60	1,31
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
29	Масло сливочное	9	0,09	6,48	0,09	59,40	-	-	0,09	0,036	1,8	2,7	-	-
	<b>Итого</b>		<b>17,77</b>	<b>22,72</b>	<b>72,56</b>	<b>565,75</b>	<b>0,29</b>	<b>21,02</b>	<b>1,33</b>	<b>0,15</b>	<b>486,19</b>	<b>475,65</b>	<b>96,27</b>	<b>3,16</b>
<b>Полдник</b>														
49	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	-	0,04	240,0	180,0	28,0	0,20
71	Булочка домашняя	80	5,60	9,44	42,72	278,40	0,064	0,21	1,71	0,01	12,30	162,24	20,31	0,672
	<b>Итого</b>		<b>11,40</b>	<b>14,44</b>	<b>52,32</b>	<b>386,40</b>	<b>0,144</b>	<b>2,81</b>	<b>1,71</b>	<b>0,05</b>	<b>252,30</b>	<b>342,24</b>	<b>48,31</b>	<b>0,872</b>
<b>Обед</b>														
51	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,0	0,06	9,36	4,54	-	3,62	41,81	18,82	0,83
54	Суп из овощей со сметаной с мясом	250/15	6,52	7,07	9,58	134,0	0,11	12,82	0,26	0,04	43,30	146,57	28,67	1,02
10	Картофельное пюре	180	3,69	8,72	21,69	191,70	0,16	21,51	0,21	-	55,75	105,24	33,65	1,29
56	Рыба тушеная в томате с овощами	115	14,60	5,22	1,42	111,17	0,08	1,40	2,07	0,02	47,74	178,33	43,67	0,96
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	-	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,89	28,95	146,29	0,17	-	1,35	-	21,81	127,68	35,28	2,05
ГП	Хлеб ржаной	78	4,37	0,93	38,53	156,00	0,11	-	0,63	-	18,72	82,68	18,72	3,12
	<b>Итого</b>		<b>36,95</b>	<b>33,17</b>	<b>129,84</b>	<b>940,16</b>	<b>0,71</b>	<b>49,09</b>	<b>9,26</b>	<b>0,06</b>	<b>204,94</b>	<b>696,31</b>	<b>186,81</b>	<b>12,07</b>
	Норма соли на весь день	4,55												
	<b>Итого за день</b>		<b>66,12</b>	<b>70,33</b>	<b>254,72</b>	<b>1892,31</b>	<b>1,14</b>	<b>72,92</b>	<b>12,30</b>	<b>0,26</b>	<b>943,43</b>	<b>1514,20</b>	<b>331,39</b>	<b>16,10</b>
	Суточная потребность		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,0	195,0	11,05
	% удовлетворения суточной потребности		<b>113,02</b>	<b>117,60</b>	<b>102,31</b>	<b>107,30</b>	<b>125,71</b>	<b>160,26</b>	<b>157,69</b>	<b>44,06</b>	<b>120,95</b>	<b>129,41</b>	<b>169,94</b>	<b>145,70</b>

**Дети 11-18 лет**

**День 3**

№ТК	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
26	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,17	8,43	33,09	235,90	0,19	1,27	0,16	0,01	223,34	177,86	45,61	1,11
20	Сыр (порциями)	14	3,25	4,14	-	50,96	0,01	0,11	0,08	0,04	123,20	70,00	7,90	0,14
43	Чай с молоком	200	3,19	3,65	18,33	118,0	0,05	1,48	-	0,03	137,24	102,69	16,0	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
29	Масло сливочное	9	0,09	6,48	0,09	59,40	-	-	0,09	0,036	1,8	2,7	-	-
	<b>Итого</b>		<b>17,10</b>	<b>23,25</b>	<b>69,31</b>	<b>554,28</b>	<b>0,35</b>	<b>2,86</b>	<b>1,17</b>	<b>0,11</b>	<b>499,00</b>	<b>431,82</b>	<b>91,23</b>	<b>2,63</b>
<b>Полдник</b>														
16	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	40,0	-	-	-	-	0,36	0,10	0,06	0,04
32	Сырники из творога с молоком сгущенным	115/35	21,89	15,76	39,69	398,00	0,08	0,43	2,10	0,07	260,55	306,47	34,44	0,79
	<b>Итого</b>		<b>21,89</b>	<b>15,76</b>	<b>49,67</b>	<b>438,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,43</b>	<b>2,10</b>	<b>0,07</b>	<b>260,91</b>	<b>306,57</b>	<b>34,50</b>	<b>0,86</b>
<b>Обед</b>														
45	Овощи свежие или соленые консервированные	100	1,11	0,20	3,80	23,33	0,07	25,00	0,71	-	14,00	26,00	20,00	0,91
34	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	250/15	6,51	7,03	20,30	170,51	0,11	6,98	0,28	0,03	35,37	151,16	30,06	1,08
71	Плов с курицей	250	30,62	33,75	55,25	652,50	0,125	2,375	0,47	0,03	38,50	124,13	32,46	3,25
30	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	71,00	0,01	4,00	0,08	-	6,79	4,40	3,60	0,92
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,89	28,95	146,29	0,17	-	1,35	-	21,81	127,68	35,28	2,05
ГП	Хлеб ржаной	78	4,37	0,93	38,53	156,00	0,11	-	0,63	-	18,72	82,68	18,72	3,12
	<b>Итого</b>		<b>48,30</b>	<b>42,96</b>	<b>163,72</b>	<b>1219,63</b>	<b>0,59</b>	<b>38,35</b>	<b>3,52</b>	<b>0,06</b>	<b>135,19</b>	<b>516,05</b>	<b>140,12</b>	<b>11,33</b>
	Норма соли на весь день	4,55												
	<b>Итого за день</b>		<b>87,29</b>	<b>81,97</b>	<b>282,70</b>	<b>2211,91</b>	<b>1,02</b>	<b>41,64</b>	<b>6,79</b>	<b>0,24</b>	<b>895,10</b>	<b>1254,44</b>	<b>265,85</b>	<b>14,82</b>
	Суточная потребность		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,0	195,0	11,05
	% удовлетворения суточной потребности		<b>149,21</b>	<b>137,07</b>	<b>113,55</b>	<b>125,43</b>	<b>112,08</b>	<b>91,51</b>	<b>87,05</b>	<b>40,67</b>	<b>114,75</b>	<b>107,21</b>	<b>136,33</b>	<b>134,11</b>

**Дети 11-18 лет**

**День 4**

№ТК	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
17	Омлет натуральный	160	13,91	18,59	3,70	236,25	0,08	0,80	0,67	0,008	130,97	249,78	20,77	2,56
65	Колбаса варенная	40	3,96	7,17	0,64	84	--	-	0,11	-	10,77	43,88	5,68	0,57
31	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59,00	-	2,80	0,03	-	3,14	1,60	0,87	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
29	Масло сливочное	9	0,09	6,48	0,09	59,40	-	-	0,09	0,036	1,8	2,7	-	-
	<b>Итого</b>		<b>21,42</b>	<b>32,80</b>	<b>37,41</b>	<b>528,67</b>	<b>0,18</b>	<b>3,60</b>	<b>1,74</b>	<b>0,044</b>	<b>160,10</b>	<b>376,53</b>	<b>49,04</b>	<b>4,48</b>
<b>Полдник</b>														
41	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,0	0,09	1,40	-	0,03	240,0	180,0	28,0	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
	<b>Итого</b>		<b>9,20</b>	<b>5,55</b>	<b>25,80</b>	<b>196,02</b>	<b>0,19</b>	<b>1,40</b>	<b>0,84</b>	<b>0,03</b>	<b>253,42</b>	<b>258,57</b>	<b>49,72</b>	<b>1,46</b>
<b>Обед</b>														
9	Сельдь (порциями)	100	17,00	8,50	-	145,22	0,02	-	1,10	-	80,00	270,0	40,00	1,10
46	Суп картофельный с крупой с мясом	250/15	11,10	5,05	24,95	181,00	0,27	5,82	0,29	0,01	49,54	189,40	48,01	2,73
48	Рагу овощное с мясом	280	18,51	14,61	23,67	309,0	0,17	12,84	2,42	-	44,87	206,28	62,55	2,35
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	-	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,89	28,95	146,29	0,17	-	1,35	-	21,81	127,68	35,28	2,05
ГП	Хлеб ржаной	78	4,37	0,93	38,53	156,00	0,11	-	0,63	-	18,72	82,68	18,72	3,12
ГП	Фрукты(яблоко или груша или банан)	150	0,52	0,52	12,9	61,7	0,039	13,1	0,026	-	21,0	14,5	11,9	2,9
	<b>Итого</b>		<b>58,03</b>	<b>30,70</b>	<b>149,20</b>	<b>1074,21</b>	<b>0,79</b>	<b>35,76</b>	<b>6,01</b>	<b>0,01</b>	<b>249,94</b>	<b>904,54</b>	<b>224,46</b>	<b>17,05</b>
	Норма соли на весь день	3,28гр												
	<b>Итого за день</b>		<b>88,65</b>	<b>69,05</b>	<b>212,41</b>	<b>1798,90</b>	<b>1,15</b>	<b>40,76</b>	<b>8,59</b>	<b>0,08</b>	<b>663,46</b>	<b>1539,64</b>	<b>323,22</b>	<b>22,99</b>
	Суточная потребность		50,05	51,35	217,75	1527,50	0,78	39,0	6,50	0,46	715,0	1072,50	165,50	7,80
	% удовлетворения суточной потребности		<b>177,12</b>	<b>134,46</b>	<b>97,54</b>	<b>114,76</b>	<b>147,43</b>	<b>104,51</b>	<b>132,15</b>	<b>18,26</b>	<b>92,79</b>	<b>143,55</b>	<b>195,29</b>	<b>294,74</b>

**Дети 11-18 лет**

**День 5**

№ТК	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
12	Запеканка из творога со сгуш.молоком	150/23	27,63	18,76	34,52	464,00	0,08	0,46	0,55	0,10	282,37	357,28	37,86	0,91
16	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	40,0	-	-	-	-	0,36	0,10	0,06	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
29	Масло сливочное	9	0,09	6,48	0,09	59,40	-	-	0,09	0,036	1,8	2,7	-	-
	<b>Итого</b>		<b>26,47</b>	<b>21,51</b>	<b>52,71</b>	<b>523,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,40</b>	<b>1,16</b>	<b>0,118</b>	<b>255,93</b>	<b>369,24</b>	<b>49,02</b>	<b>1,75</b>
<b>Полдник</b>														
25	Компот из сухофруктов	200	0,55	-	24,12	102,0	-	0,50	0,10	-	55,89	19,25	7,50	1,54
18	Бутерброд с маслом, сыром, колбасой	76	8,82	10,78	19,77	213,00	0,06	0,1	0,63	0,06	144,89	134,15	14,00	1,12
	<b>Итого</b>		<b>6,69</b>	<b>7,93</b>	<b>38,95</b>	<b>256,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>	<b>153,39</b>	<b>111,15</b>	<b>17,30</b>	<b>2,33</b>
<b>Обед</b>														
45	Овощи свежие или соленые консервированные	100	1,11	0,20	3,80	23,33	0,07	25,00	0,71	-	14,00	26,00	20,00	0,91
62	Свекольник со сметаной с мясом	250/15	6,07	8,63	9,89	159,00	0,07	9,04	0,28	0,06	57,20	136,36	32,13	1,47
38	Картофель отварной	180	3,55	4,99	27,73	170,00	0,17	25,37	0,23	-	22,44	96,30	38,50	1,41
23	Птица в соусе с томатом	120	12,46	14,53	4,85	216,00	0,38	2,72	0,38	-	28,84	93,61	16,21	1,09
7	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	20,21	95,00	0,01	15,00	0,57	-	9,39	2,55	2,55	0,49
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,89	28,95	146,29	0,17	-	1,35	-	21,81	127,68	35,28	2,05
ГП	Хлеб ржаной	78	4,37	0,93	38,53	156,00	0,11	-	0,63	-	18,72	82,68	18,72	3,12
ГП	Фрукты(яблоко или груша или банан)	150	0,52	0,52	12,9	61,7	0,039	13,1	0,026	-	21,0	14,5	11,9	2,9
	<b>Итого</b>		<b>25,05</b>	<b>25,09</b>	<b>108,76</b>	<b>797,82</b>	<b>0,58</b>	<b>79,32</b>	<b>3,00</b>	<b>0,06</b>	<b>159,43</b>	<b>447,99</b>	<b>140,03</b>	<b>9,96</b>
	Норма соли на весь день	4,55												
	<b>Итого за день</b>		<b>58,21</b>	<b>54,53</b>	<b>200,42</b>	<b>1577,53</b>	<b>0,77</b>	<b>80,29</b>	<b>4,73</b>	<b>0,23</b>	<b>568,75</b>	<b>928,38</b>	<b>206,35</b>	<b>14,04</b>
	Суточная потребность		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,0	195,0	11,05
	% удовлетворения суточной потребности		<b>116,30</b>	<b>106,25</b>	<b>92,04</b>	<b>103,27</b>	<b>99,23</b>	<b>205,87</b>	<b>72,76</b>	<b>53,02</b>	<b>79,54</b>	<b>86,56</b>	<b>124,68</b>	<b>180</b>



**Дети 11-18 лет**

**День 6**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
35	Каша манная молочная жидкая	200	4,86	7,46	28,19	197,85	0,05	1,32	0,16	0,02	123,58	134,92	28,60	1,31
19	Джем	10	0,04	-	6,5	24,0	-	0,04	-	-	1,4	0,9	0,7	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	30	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72
21	Какао с молоком	200	5,15	5,38	22,42	158,00	0,06	19,5	0,01	0,04	185,44	160,54	37,60	1,31
	<b>Итого</b>		<b>12,60</b>	<b>13,25</b>	<b>70,46</b>	<b>447,37</b>	<b>0,19</b>	<b>20,86</b>	<b>0,80</b>	<b>0,06</b>	<b>320,48</b>	<b>355,29</b>	<b>83,19</b>	<b>3,68</b>
<b>Полдник</b>														
41	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,0	0,09	1,40	-	0,03	240,0	180,0	28,0	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
	<b>Итого</b>		<b>8,35</b>	<b>5,41</b>	<b>21,35</b>	<b>173,52</b>	<b>0,17</b>	<b>1,40</b>	<b>0,63</b>	<b>0,03</b>	<b>250,06</b>	<b>238,93</b>	<b>44,29</b>	<b>1,140</b>
<b>Обед</b>														
68	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136,0	0,06	27,8	4,54	-	44	41,81	17	0,6
55	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250/15	6,45	7,00	7,57	125,0	0,07	17,66	0,26	0,03	53,60	140,80	27,84	0,98
4	Макароны отварные с овощами	220	7,51	9,03	42,28	269,86	0,08	5,60	0,88	0,04	16,40	68,38	26,44	1,42
65	Колбасные изделия отварные	97	9,61	17,38	1,55	203,70	-	-	0,27	-	26,14	106,42	13,77	1,40
27	Соус сметанный с томатом	45	0,93	5,62	4,37	73,00	0,01	0,55	0,17	0,05	10,53	14,32	3,62	0,20
31	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59,00	-	2,80	0,03	-	3,14	1,60	0,87	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,89	28,95	146,29	0,17	-	1,35	-	21,81	127,68	35,28	2,05
ГП	Хлеб ржаной	78	4,37	0,93	38,53	156,00	0,11	-	0,63	-	18,72	82,68	18,72	3,12
	<b>Итого</b>		<b>27,01</b>	<b>43,26</b>	<b>99,27</b>	<b>898,62</b>	<b>0,33</b>	<b>52,63</b>	<b>7,03</b>	<b>0,11</b>	<b>164,43</b>	<b>447,70</b>	<b>110,15</b>	<b>6,33</b>
	Норма соли на весь день	4,55												
	<b>Итого за день</b>		<b>47,96</b>	<b>61,92</b>	<b>191,08</b>	<b>1519,51</b>	<b>0,69</b>	<b>74,89</b>	<b>8,46</b>	<b>0,20</b>	<b>734,97</b>	<b>1041,92</b>	<b>237,63</b>	<b>11,15</b>
	Суточная потребность		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,0	195,0	11,05
	% удовлетворения суточной потребности		<b>95,82</b>	<b>120,58</b>	<b>87,75</b>	<b>99,47</b>	<b>88,46</b>	<b>192,0</b>	<b>130,15</b>	<b>43,47</b>	<b>102,79</b>	<b>97,14</b>	<b>145,33</b>	<b>142,94</b>

**Дети 11-18 лет**

**День 7**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
60	Омлет с зеленым горошком	200	12,28	13,80	5,48	193,00	0,11	4,55	0,61	0,01	112,40	223,73	24,81	2,31
29	Масло сливочное	9	0,09	6,48	0,09	59,40	-	-	0,09	0,036	1,8	2,7	-	-
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
36	Чай с молоком сгущенным	200	2,16	2,55	16,65	98,00	0,02	0,3	0,06	0,01	92,16	65,80	10,26	0,07
	<b>Итого</b>		<b>17,06</b>	<b>21,80</b>	<b>35,55</b>	<b>404,72</b>	<b>0,21</b>	<b>4,85</b>	<b>1,37</b>	<b>0,05</b>	<b>216,02</b>	<b>350,56</b>	<b>51,36</b>	<b>3,32</b>
<b>Полдник</b>														
16	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	40,0	-	-	-	-	0,36	0,10	0,06	0,04
ГП	Кондитерские изделия	25	1,60	2,09	15,93	42,93	0,03	-	0,76	0,01	6,23	19,28	4,28	0,44
	<b>Итого</b>		<b>1,60</b>	<b>2,09</b>	<b>25,91</b>	<b>82,93</b>	<b>0,03</b>	<b>-</b>	<b>0,76</b>	<b>0,01</b>	<b>6,59</b>	<b>19,38</b>	<b>4,34</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>														
42	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	10,08	8,13	128,00	0,02	9,05	4,49	-	33,60	39,20	19,95	1,27
47	Суп крестьянский с крупой, мясом	250/15	6,74	4,84	15,29	124,00	0,08	9,92	0,23	0,01	38,64	146,44	26,52	0,84
13	Каша гречневая (перловая)	180	10,30	9,33	50,57	330,99	0,07	-	0,58	-	17,21	243,87	152,71	5,47
39	Гуляш из говядины	120	21,17	20,02	6,04	290,04	0,08	1,85	3,06	-	6,68	17,84	7,54	0,41
30	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	71,00	0,01	4,00	0,08	-	6,79	4,40	3,60	0,92
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,89	28,95	146,29	0,17	-	1,35	-	21,81	127,68	35,28	2,05
ГП	Хлеб ржаной	78	4,37	0,93	38,53	156,00	0,11	-	0,63	-	18,72	82,68	18,72	3,12
	<b>Итого</b>		<b>39,64</b>	<b>38,45</b>	<b>118,37</b>	<b>969,35</b>	<b>0,38</b>	<b>22,70</b>	<b>8,15</b>	<b>0,01</b>	<b>113,99</b>	<b>520,57</b>	<b>211,76</b>	<b>10,09</b>
	Норма соли на весь день	4,55												
	<b>Итого за день</b>		<b>58,30</b>	<b>62,34</b>	<b>179,83</b>	<b>1457,00</b>	<b>0,62</b>	<b>27,55</b>	<b>10,28</b>	<b>0,07</b>	<b>336,60</b>	<b>890,51</b>	<b>267,46</b>	<b>13,89</b>
	Суточная потребность		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,0	195,0	11,05
	% удовлетворения суточной потребности		<b>116,48</b>	<b>121,40</b>	<b>82,58</b>	<b>95,38</b>	<b>79,48</b>	<b>70,64</b>	<b>158,15</b>	<b>15,21</b>	<b>47,07</b>	<b>83,03</b>	<b>161,60</b>	<b>178,07</b>

**Дети 11-18 лет**

**День 8**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
2	Суп молочный с крупой	200	5,77	6,88	18,97	159,0	0,07	1,17	0,06	0,05	217,40	180,48	31,20	0,24
29	Масло сливочное	9	0,09	6,48	0,09	59,40	-	-	0,09	0,036	1,8	2,7	-	-
20	Сыр (порциями)	14	3,25	4,14	-	50,96	0,01	0,11	0,08	0,04	123,20	70,00	7,90	0,14
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
43	Чай с молоком	200	1,76	2,02	15,93	89,00	0,03	0,82	-	0,02	76,04	56,79	8,90	0,09
	<b>Итого</b>		<b>13,18</b>	<b>18,19</b>	<b>48,32</b>	<b>409,04</b>	<b>0,19</b>	<b>2,08</b>	<b>0,83</b>	<b>0,138</b>	<b>419,30</b>	<b>363,30</b>	<b>60,94</b>	<b>1,40</b>
<b>Полдник</b>														
49	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	-	0,04	240,0	180,0	28,0	0,20
66	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	12,74	14,11	39,10	334,00	0,10	0,21	1,71	0,01	82,94	162,24	20,31	1,09
	<b>Итого</b>		<b>14,72</b>	<b>14,88</b>	<b>36,97</b>	<b>314,80</b>	<b>0,15</b>	<b>2,75</b>	<b>1,20</b>	<b>0,05</b>	<b>298,06</b>	<b>293,57</b>	<b>42,22</b>	<b>0,96</b>
<b>Обед</b>														
64	Салат картофельный с солен.огурцами и зел.горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,0	0,07	10,10	2,80	-	16,0	46,0	18,0	0,70
46	Суп картофельный с мясом, макаронными изделиями	250/15	11,10	5,05	24,95	181,00	0,27	5,82	0,29	0,01	49,54	189,40	48,01	2,73
15	Капуста тушеная	180	3,59	5,91	9,93	115,20	0,05	28,94	1,70	0,01	95,64	74,21	38,36	1,46
13	Птица отварная	100	22,60	17,00	-	244,0	0,04	1,40	0,40	-	33,00	156,00	19,00	1,60
7	Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	20,21	95,00	0,01	15,00	0,57	-	9,39	2,55	2,55	0,49
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,89	28,95	146,29	0,17	-	1,35	-	21,81	127,68	35,28	2,05
ГП	Хлеб ржаной	78	4,37	0,93	38,53	156,00	0,11	-	0,63	-	18,72	82,68	18,72	3,12
	<b>Итого</b>		<b>36,51</b>	<b>28,37</b>	<b>94,85</b>	<b>783,72</b>	<b>0,56</b>	<b>55,94</b>	<b>6,56</b>	<b>0,02</b>	<b>197,85</b>	<b>521,47</b>	<b>145,02</b>	<b>8,59</b>
	Норма соли на весь день	4,55												
	<b>Итого за день</b>		<b>64,41</b>	<b>61,44</b>	<b>180,14</b>	<b>1507,56</b>	<b>0,90</b>	<b>60,77</b>	<b>8,59</b>	<b>0,20</b>	<b>915,21</b>	<b>1178,34</b>	<b>248,18</b>	<b>10,95</b>
	Суточная потребность		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,0	195,0	11,05
	% удовлетворения суточной потребности		<b>128,69</b>	<b>119,64</b>	<b>82,72</b>	<b>98,69</b>	<b>115,38</b>	<b>155,82</b>	<b>132,15</b>	<b>45,21</b>	<b>128,00</b>	<b>109,86</b>	<b>149,95</b>	<b>140,38</b>

**Дети 11-18 лет**

**День 9**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
12	Запеканка из творога со сгуш.молоком	150/23	27,63	18,76	34,52	464,00	0,08	0,46	0,55	0,10	282,37	357,28	37,86	0,91
16	Чай с сахаром	200	-	-	9,98	40,0	-	-	-	-	0,36	0,10	0,06	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
29	Масло сливочное	9	0,09	6,48	0,09	59,40	-	-	0,09	0,036	1,8	2,7	-	-
	<b>Итого</b>		<b>30,49</b>	<b>25,79</b>	<b>62,39</b>	<b>653,42</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>1,48</b>	<b>0,136</b>	<b>297,95</b>	<b>438,65</b>	<b>59,64</b>	<b>2,21</b>
<b>Полдник</b>														
41	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,0	0,09	1,40	-	0,03	240,0	180,0	28,0	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
	<b>Итого</b>		<b>9,20</b>	<b>5,55</b>	<b>25,80</b>	<b>196,02</b>	<b>0,19</b>	<b>1,40</b>	<b>0,84</b>	<b>0,03</b>	<b>253,42</b>	<b>258,57</b>	<b>49,72</b>	<b>1,46</b>
<b>Обед</b>														
45	Овощи свежие или соленые консервированные	100	1,11	0,20	3,80	23,33	0,07	25,00	0,71	-	14,00	26,00	20,00	0,91
40	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	7,55	4,24	20,67	147,00	0,20	5,73	0,18	0,01	31,32	87,64	32,82	1,90
57	Рагу овощное	180	2,84	5,99	16,86	141,00	0,10	9,17	2,51	-	25,72	83,54	38,45	1,22
24	Котлеты, биточки, шницели из говядины	120	20,57	16,97	19,21	310,80	0,11	0,36	4,19	0,01	45,88	197,65	35,33	1,74
ГП	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	-	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,89	28,95	146,29	0,17	-	1,35	-	21,81	127,68	35,28	2,05
ГП	Хлеб ржаной	78	4,37	0,93	38,53	156,00	0,11	-	0,63	-	18,72	82,68	18,72	3,12
ГП	Фрукты(яблоко или груша или банан)	150	0,52	0,52	12,9	61,7	0,039	13,1	0,026	-	21,0	14,5	11,9	2,9
	<b>Итого</b>		<b>43,49</b>	<b>29,94</b>	<b>161,12</b>	<b>1061,12</b>	<b>0,81</b>	<b>57,36</b>	<b>9,79</b>	<b>0,020</b>	<b>192,45</b>	<b>633,69</b>	<b>200,50</b>	<b>16,64</b>
	Норма соли на весь день	4,55												
	<b>Итого за день</b>		<b>83,18</b>	<b>61,28</b>	<b>249,31</b>	<b>1910,56</b>	<b>1,18</b>	<b>59,22</b>	<b>12,11</b>	<b>0,18</b>	<b>743,82</b>	<b>1330,91</b>	<b>309,86</b>	<b>20,31</b>
	Суточная потребность		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,0	195,0	11,05
	% удовлетворения суточной потребности		<b>142,18</b>	<b>102,47</b>	<b>100,14</b>	<b>108,34</b>	<b>129,67</b>	<b>130,15</b>	<b>155,25</b>	<b>21,52</b>	<b>95,36</b>	<b>113,75</b>	<b>158,90</b>	<b>183,80</b>

**Дети 11-18 лет**

**День 10**

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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>														
26	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,17	8,43	33,09	235,90	0,19	1,27	0,16	0,01	223,34	177,86	45,61	1,11
43	Чай с молоком	200	1,76	2,02	15,93	89,00	0,03	0,82	-	0,02	76,04	56,79	8,90	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,55	17,80	90,02	0,10	-	0,84	-	13,42	78,57	21,72	1,26
29	Масло сливочное	9	0,09	6,48	0,09	59,40	-	-	0,09	0,036	1,8	2,7	-	-
	<b>Итого</b>		<b>12,42</b>	<b>17,48</b>	<b>66,91</b>	<b>474,32</b>	<b>0,32</b>	<b>2,09</b>	<b>1,09</b>	<b>0,066</b>	<b>314,60</b>	<b>315,92</b>	<b>76,23</b>	<b>2,46</b>
<b>Полдник</b>														
31	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59,00	-	2,80	0,03	-	3,14	1,60	0,87	0,09
18	Бутерброд с маслом, сыром, колбасой	76	8,82	10,78	19,77	213,00	0,06	0,1	0,63	0,06	144,89	134,15	14,00	1,12
	<b>Итого</b>		<b>8,88</b>	<b>10,79</b>	<b>34,95</b>	<b>272,00</b>	<b>0,06</b>	<b>2,90</b>	<b>0,66</b>	<b>0,06</b>	<b>148,03</b>	<b>135,75</b>	<b>14,87</b>	<b>1,21</b>
<b>Обед</b>														
45	Овощи свежие или соленые консервированные	100	1,11	0,20	3,80	23,33	0,07	25,00	0,71	-	14,00	26,00	20,00	0,91
28	Борщ из св.капусты с картофелем, сметаной, мясом	250/15	5,59	8,55	8,93	147,0	0,07	8,91	0,24	0,06	55,02	118,17	24,46	1,03
10	Картофельное пюре	180	3,69	8,72	21,69	191,70	0,16	21,51	0,21	-	55,75	105,24	33,65	1,29
33	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,86	7,66	136,0	0,12	0,28	0,54	0,01	63,01	254,93	55,66	1,14
22	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	-	0,39	0,08	-	5,79	22,38	3,22	0,10
30	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	71,00	0,01	4,00	0,08	-	6,79	4,40	3,60	0,92
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,89	28,95	146,29	0,17	-	1,35	-	21,81	127,68	35,28	2,05
ГП	Хлеб ржаной	78	4,37	0,93	38,53	156,00	0,11	-	0,63	-	18,72	82,68	18,72	3,12
ГП	Фрукты(яблоко или груша или банан)	150	0,52	0,52	12,9	61,7	0,039	13,1	0,026	-	21,0	14,5	11,9	2,9
	<b>Итого</b>		<b>38,94</b>	<b>24,78</b>	<b>142,44</b>	<b>964,02</b>	<b>0,74</b>	<b>73,19</b>	<b>3,86</b>	<b>0,07</b>	<b>261,89</b>	<b>755,58</b>	<b>206,49</b>	<b>13,46</b>
	Норма соли на весь день	4,55												
	<b>Итого за день</b>		<b>60,24</b>	<b>53,05</b>	<b>244,30</b>	<b>1710,34</b>	<b>1,12</b>	<b>78,18</b>	<b>5,61</b>	<b>0,19</b>	<b>724,52</b>	<b>1207,29</b>	<b>297,59</b>	<b>17,13</b>
	Суточная потребность		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,0	195,0	11,05
	% удовлетворения суточной потребности		<b>102,97</b>	<b>88,71</b>	<b>98,13</b>	<b>96,98</b>	<b>124,06</b>	<b>171,82</b>	<b>72,00</b>	<b>33,22</b>	<b>92,88</b>	<b>103,18</b>	<b>152,61</b>	<b>155,02</b>