

Утверждаю
Директор МБОУ «Ильинская СОШ»
 Никитина И.Н.
« 01 » 08 2024 г.
приказ № 163/1

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ
БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ИЛЬИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, УЖУРСКИЙ РАЙОН, с. ИЛЬИНКА, ул.
ГЛАВНАЯ, 44)**

С. ИЛЬИНКА

2024 г.

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 1							День 1						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
28/39	Каша жидкая молочная рисовая (или каша жидкая молочная из манной крупы)	160	5,02	8,70	27,06	206,40	28/39	Каша жидкая молочная рисовая (или каша жидкая молочная из манной крупы)	200	6,27	10,87	33,83	258,00
2	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152	2	Батон с маслом и сыром	59	6,33	8,02	19,74	177
29	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	29	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	561	11,09	15,98	74,00	485,90		Итого	609	13,20	19,49	83,24	562,50
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
4	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	0,00	24,00	4	Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,10	0,20	0,00	40,00
5	Рассольник ленинградский, с мясом (тушенкой),со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86	5	Рассольник ленинградский, с мясом (тушенкой),со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86
6	Рыба, тушеная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	211,00	6	Рыба, тушеная с овощами	120	23,34	11,93	105,91	253,20
7	Пюре картофельное	150	3,13	4,65	14,52	137,5	7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165
18	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	25,23	106,00	18	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	28,35	117,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	820	32,85	20,68	169,43	727,76		Итого	910	38,76	23,68	193,1	824,46
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5	ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5
9	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,60	6,40	8,20	118,00	9	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,60	6,40	8,20	118,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	350	10,40	7,90	43,15	293,50		Итого	350	10,40	7,90	43,15	293,50
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.						
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц		Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц
			54,34	44,56	286,58	1507,16				62,36	51,07	319,49	1680,46
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		70,57	56,41	85,55	64,13		Процент удовлетворения суточной потребности		69,29	55,51	83,42	61,78

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 2							День 2						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
35	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	155	6,52	7,39	38,60	257,00	35	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	200	8,71	9,87	51,55	343,22
40	Какао с молоком	200	5,56	5,55	22,53	164	40	Какао с молоком	200	5,56	5,55	22,53	164
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	505	12,68	13,54	75,83	491,50		Итого	550	14,87	16,02	88,78	577,72
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
22	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	22	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00
14	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29	14	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29
15	Котлеты или биточки из птицы	100	11,00	15,37	14,80	241,53	15	Котлеты или биточки из птицы	100	11,00	15,37	14,80	241,53
16	Соус красный основной	30	0,42	1,31	1,89	19,80	16	Соус красный основной	30	0,42	1,31	1,89	19,80
17	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	6,14	27,73	178,00	17	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,99	7,37	33,28	213,60
8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	830	24,16	31,36	95,02	737,02		Итого	920	26,93	34,72	112,14	844,62
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	40	1,56	12,24	25	216,8
19	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	19	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	Итого	330	7,02	12,96	32,68	280,10		Итого	350	7,80	19,08	45,18	388,50
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/п				Б	Ж	У	Эн/п
	Итого за день		43,86	57,86	203,53	1508,62		Итого за день		49,60	69,82	246,10	1810,84
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,96	73,24	60,76	64,20		Процент удовлетворения суточной потребности		55,11	75,89	64,26	66,58

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 3							День 3						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
6	Рыба, тушеная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	211,00	6	Рыба, тушеная с овощами	120	23,34	11,93	105,91	253,20
10	Картофель отварной	180	3,52	6,41	27,43	182,00	10	Картофель отварной	180	3,52	6,41	27,43	182,00
21	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59	21	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00
	Итого	510	25,43	16,81	142,90	514,40		Итого	550	30,92	19,10	168,57	598,20
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
13	Овощи натуральные свежие (соленые)	80	0,64	0,08	1,28	10,4	13	Овощи натуральные свежие (соленые)	100	0,8	0,1	1,6	13
23	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	7,52	3,77	36,05	135,00	23	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	7,52	3,77	36,05	135,00
24	Котлеты, биточки, шницели	100	9,00	12,86	15,53	213,86	24	Котлеты, биточки, шницели	100	9,00	12,86	15,53	213,86
25	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	233,33	25	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,92	7,33	43,86	280,00
8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	820	28,17	23,52	126,59	749,19		Итого	890	31,11	25,01	142,71	839,26
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5	ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5
27	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	27	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Банан, или апельсин, или яблоко, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21	96	ГП	Банан, или апельсин, или яблоко, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21	96
	Итого	350	6,06	1,76	65,04	303,50		Итого	350	6,06	1,76	65,04	303,50
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/п				Б	Ж	У	Эн/п
	Итого за день		59,66	42,09	334,53	1567,09		Итого за день		68,09	45,87	376,32	1740,96
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,48	53,28	99,86	66,68		Процент удовлетворения суточной потребности		75,66	49,86	98,26	64,01

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 4							День 4						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
20	Омлет натуральный	200	17,08	19,27	5,06	259,00	20	Омлет натуральный	200	17,08	19,27	5,06	259,00
29	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	29	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00
2	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152	2	Батон с маслом и сыром	59	6,33	8,02	19,74	177
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого	571	23,03	26,43	49,06	524,40		Итого	579	23,89	27,77	51,53	549,40
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
32	Кукуруза консервированная отварная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	32	Кукуруза консервированная отварная	100	2,20	0,40	11,20	58,00
33/34	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6,15	5,96	14,09	153,00	33/34	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6,15	5,96	14,09	153,00
44	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	10,87	11,34	3,21	160,00	44	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	10,87	11,34	3,21	160,00
26	Рис отварной	150	3,6	5,4	30,04	209	26	Рис отварной	180	4,43	6,31	36,15	249
18	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	25,23	106,00	18	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	28,35	117,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	780	25,03	23,44	96,27	744,40		Итого	890	28,18	24,76	118,47	859,40
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	40	1,56	12,24	25	216,8
9	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,60	6,40	8,20	118,00	9	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,60	6,40	8,20	118,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	Итого	330	6,82	12,96	31,48	278,10		Итого	350	7,60	19,08	43,98	386,50
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/п				Б	Ж	У	Эн/п
	Итого за день		54,88	62,83	176,81	1546,90		Итого за день		59,67	71,61	213,98	1795,30
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		71,27	79,53	52,78	65,83		Процент удовлетворения суточной потребности		66,30	77,84	55,87	66,00

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 5							День 5						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
17	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	6,14	27,73	178,00	17	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,99	7,37	33,28	213,60
15	Котлеты или биточки из птицы	100	11,00	15,37	14,80	241,53	15	Котлеты или биточки из птицы	100	11,00	15,37	14,80	241,53
16	Соус красный основной	30	0,42	1,31	1,89	19,80	16	Соус красный основной	30	0,42	1,31	1,89	19,80
29	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	29	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16,04	83,2
	Итого	500	18,01	23,12	67,41	537,93		Итого	550	20,61	24,65	80,98	615,13
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
41	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	60	4,95	10,17	1,84	118,83	41	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	100	8,25	16,95	3,07	198,05
42	Щи с мясом (тушенкой), со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09	42	Щи с мясом (тушенкой), со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09
11	Тефтели из говядины с рисом	100	9,00	13,34	11,45	201,86	11	Тефтели из говядины с рисом	100	9,00	13,34	11,45	201,86
7	Пюре картофельное	150	3,13	4,65	14,52	137,5	7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165
8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	800	24,27	33,91	73,54	708,88		Итого	890	29,49	41,87	86,16	856,40
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5	ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5
19	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	19	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	350	10,60	7,90	44,35	295,50		Итого	350	10,60	7,90	44,35	295,50
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		52,88	64,93	185,30	1542,31		Итого за день		60,70	74,42	211,49	1767,03
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,68	82,19	55,31	65,63		Процент удовлетворения суточной потребности		67,44	80,89	55,22	64,96

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 6							День 6						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	6	1	2	3	Б	Ж	У	6
Завтрак							Завтрак						
37	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,22	10,23	27,41	230,63	37	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,63	13,64	36,54	307,50
30	Батон с маслом	39	2,69	3,14	17,27	108	30	Батон с маслом	45	3,08	3,89	19,74	126
12	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	12	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	589	17,09	16,65	87,72	560,93		Итого	595	20,89	20,81	99,32	655,80
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
4	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	0,00	24,00	4	Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,10	0,20	0,00	40,00
5	Рассольник ленинградский, с мясом (тушенкой), со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86	5	Рассольник ленинградский, с мясом (тушенкой), со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86
24	Котлеты, биточки, шницели	100	9,00	12,86	15,53	213,86	24	Котлеты, биточки, шницели	100	9,00	12,86	15,53	213,86
43	Капуста тушеная	150	8,13	10,31	13	185	43	Капуста тушеная	180	9,76	12,38	15,6	222
18	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	25,23	106,00	18	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	28,35	117,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	800	26,11	29,01	86,69	737,32		Итого	890	30,42	31,41	100,90	842,12
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Творожная масса промышленного производства в мелкоштучной упаковке	110	14,30	9,90	16,50	212,30	ГП	Творожная масса промышленного производства в мелкоштучной упаковке	110	14,30	9,90	16,50	212,30
27	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	27	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	Итого	420	14,90	10,50	46,17	343,00		Итого	420	14,90	10,50	46,17	343,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/п				Б	Ж	У	Эн/п
	Итого за день		58,10	56,16	220,58	1641,25		Итого за день		66,21	62,72	246,39	1840,92
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		75,45	71,09	65,84	69,84		Процент удовлетворения суточной потребности		73,57	68,17	64,33	67,68

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 7							День 7						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
1	Каша пшеничная молочная жидкая	170	7,23	9,15	32,47	240,55	1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,51	10,77	38,2	283
29	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	29	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5
2	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152	2	Батон с маслом и сыром	59	6,33	8,02	19,74	177
	Итого	571	13,30	16,43	79,41	520,05		Итого	609	15,44	19,39	87,61	587,5
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
45	Фасоль консервированная отварная	60	2,40	0,12	4,50	34,80	45	Фасоль консервированная отварная	100	4,00	0,20	7,50	58,00
14	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29	14	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29
6	Рыба, тушеная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	211,00	6	Рыба, тушеная с овощами	120	23,34	11,93	105,93	253,20
26	Рис отварной	150	3,6	5,4	30,04	209	26	Рис отварной	180	4,43	6,31	36,15	249
8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	800	32,48	21,18	168,78	705,69		Итого	910	40,09	24,41	204,03	851,89
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5	ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5
9	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,60	6,40	8,20	118,00	9	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,60	6,40	8,20	118,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	350	10,40	7,90	43,15	293,50		Итого	350	10,40	7,90	43,15	293,50
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/п		Итого за день		Б	Ж	У	Эн/п
			56,18	45,51	291,34	1519,24				65,93	51,70	334,79	1732,89
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		72,96	57,61	86,97	64,65		Процент удовлетворения суточной потребности		73,26	56,20	87,41	63,71

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 8							День 8						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/г (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/г (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
36	Блинчики с джемом или повидлом	165	11,75	10,24	60,51	379,27	36	Блинчики с джемом или повидлом	220	15,67	13,85	80,68	505,70
3	Чай с молоком	200	2,32	2,56	16,73	100,00	3	Чай с молоком	200	2,32	2,56	16,73	100,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого	515	14,67	13,4	91,94	549,77		Итого	570	18,59	16,81	112,11	676,20
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					344-680
Обед							Обед						
22	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	22	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00
33/34	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6,15	5,96	14,09	153,00	33/34	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6,15	5,96	14,09	153,00
47	Капуста тушеная с куриным фаршем	320	19,02	17,1	19,14	326,4	47	Капуста тушеная с куриным фаршем	350	20,81	18,71	20,93	357
18	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	25,23	106,00	18	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	28,35	117,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	870	28,98	26,38	80,06	713,80		Итого	780	32,69	30,12	96,54	827,40
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	40	1,56	12,24	25	216,8
19	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	19	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	Итого	330	7,02	12,96	32,68	280,10		Итого	350	7,80	19,08	45,18	388,50
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
	Итого за день		50,67	58,74	204,68	1543,67		Итого за день		59,08	66,01	253,83	1892,10
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		65,81	66,76	61,10	65,69		Процент удовлетворения суточной потребности		65,64	71,75	66,27	69,56

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 9							День 9						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
11	Тефтели из говядины с рисом	100	9,00	13,34	11,45	201,86	11	Тефтели из говядины с рисом	100	9,00	13,34	11,45	201,86
16	Соус красный основной	30	0,42	1,31	1,89	19,80	16	Соус красный основной	30	0,42	1,31	1,89	19,80
25	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	233,33	25	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,92	7,33	43,86	280,00
29	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	29	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	16,04	83,2
	Итого	500	18,45	21,06	72,88	553,59		Итого	550	21,54	22,58	88,21	641,86
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
46	Консервы овощные закусочные порциями (томаты в собственном соку)	60	0,47	0,08	2,40	10,20	46	Консервы овощные закусочные порциями (томаты в собственном соку)	100	0,78	0,13	4,00	17,00
42	Щи с мясом (тушенкой), со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09	42	Щи с мясом (тушенкой), со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09
44	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	10,87	11,34	3,21	160,00	44	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	10,87	11,34	3,21	160,00
10	Картофель отварной	180	3,52	6,41	27,43	182,00	10	Картофель отварной	180	3,52	6,41	27,43	182,00
8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	40	1,56	12,24	25	216,8
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	12,03	62,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	850	22,83	29,70	91,27	711,29		Итого	930	25,21	36,12	113,86	867,29
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5	ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5
27	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	27	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Банан, или апельсин, или яблоко, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21	96	ГП	Банан, или апельсин, или яблоко, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21	96
	Итого	350	6,06	1,76	65,04	303,50		Итого	350	6,06	1,76	65,04	303,50
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47,34	52,52	229,19	1568,38		Итого за день		52,81	60,46	267,11	1812,65
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		61,48	66,48	68,41	66,74		Процент удовлетворения суточной потребности		58,68	65,72	69,74	66,64

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 10							День 10						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7	1	2	3	Б	Ж	У	7
Завтрак							Завтрак						
20	Омлет натуральный	200	17,08	19,27	5,06	259,00	20	Омлет натуральный	200	17,08	19,27	5,06	259,00
2	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152	2	Батон с маслом и сыром	59	6,33	8,02	19,74	177
21	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59	21	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого	571	23,09	26,44	49,27	526,40		Итого	579	23,95	27,78	51,74	551,40
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
32	Кукуруза консервированная отварная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	32	Кукуруза консервированная отварная	100	2,20	0,40	11,20	58,00
23	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	7,52	3,77	36,05	135,00	23	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	7,52	3,77	36,05	135,00
15	Котлеты или биточки из птицы	100	11,00	15,37	14,80	241,53	15	Котлеты или биточки из птицы	100	11,00	15,37	14,80	241,53
17	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	6,14	27,73	178,00	17	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,99	7,37	33,28	213,60
8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	800	28,41	26,22	122,48	745,93		Итого	890	31,58	27,86	141,00	845,53
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	40	1,56	12,24	25	216,8
9	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,60	6,40	8,20	118,00	9	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,60	6,40	8,20	118,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	Итого	330	6,82	12,96	31,48	278,10		Итого	350	7,60	19,08	43,98	386,50
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц		Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц
			58,32	65,62	203,23	1550,43				63,13	74,72	236,72	1783,43
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		75,74	83,06	60,67	65,98		Процент удовлетворения суточной потребности		70,14	81,22	61,81	65,57

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 11							День 11						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
38	Капуста тушеная с куриным фаршем	200	11,89	10,69	11,96	204	38	Капуста тушеная с куриным фаршем	200	11,89	10,69	11,96	204
12	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	12	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00
ГП	Банан, или апельсин, или яблоко, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21	96	ГП	Банан, или апельсин, или яблоко, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21	96
	Итого	530	19,37	14,32	73,33	514,20		Итого	550	20,97	14,62	81,35	555,80
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
4	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	0,00	24,00	4	Зеленый горошек консервированный отварной	100	3,10	0,20	0,00	40,00
14	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29	14	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29
24	Котлеты, биточки, шницели	100	9,00	12,86	15,53	213,86	24	Котлеты, биточки, шницели	100	9,00	12,86	15,53	213,86
7	Пюре картофельное	150	3,13	4,65	14,52	137,5	7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165
8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, конфеты)	20	0,78	6,12	12,5	108,4
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	820	21,80	29,47	88,53	734,65		Итого	910	24,96	30,73	99,92	818,95
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5	ГП	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	128,5
19	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	19	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	350	10,60	7,90	44,35	295,50		Итого	350	10,60	7,90	44,35	295,50
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/п				Б	Ж	У	Эн/п
	Итого за день		51,77	51,69	206,21	1544,35		Итого за день		56,53	53,25	225,62	1670,25
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,23	65,43	61,56	65,72		Процент удовлетворения суточной потребности		62,81	57,88	58,91	61,41

Дети 6-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 12							День 12						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
37	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,22	10,23	27,41	230,63	37	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,63	13,64	36,54	307,50
30	Батон с маслом	39	2,69	3,14	17,27	108	30	Батон с маслом	45	3,08	3,89	19,74	126
40	Какао с молоком	200	5,56	5,55	22,53	164	40	Какао с молоком	200	5,56	5,55	22,53	164
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого	559	18,95	19,40	78,97	559,03		Итого	565	22,75	23,56	90,57	653,90
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5		Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680
Обед							Обед						
13	Овощи натуральные свежие (соленые)	80	0,64	0,08	1,28	10,4	13	Овощи натуральные свежие (соленые)	100	0,8	0,1	1,6	13
33/34	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6,15	5,96	14,09	153,00	33/34	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6,15	5,96	14,09	153,00
11	Тефтели из говядины с рисом	100	9,00	13,34	11,45	201,86	11	Тефтели из говядины с рисом	100	9,00	13,34	11,45	201,86
25	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	233,33	25	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,92	7,33	43,86	280,00
8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	8	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	820	26,80	26,19	100,55	755,19		Итого	890	29,74	27,68	116,67	845,26
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5		Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952
Полдник							Полдник						
ГП	Творожная масса промышленного производства в мелкоштучной упаковке	110	14,30	9,90	16,50	212,30	ГП	Творожная масса промышленного производства в мелкоштучной упаковке	110	14,30	9,90	16,50	212,30
27	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	27	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00
ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7	ГП	Яблоко, или апельсин, или банан, или груша, или др.	110	0,44	0,44	10,78	51,7
	Итого	420	14,90	10,50	46,17	343,00		Итого	420	14,90	10,50	46,17	343,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5		Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408
Норма соли 1,5 гр., специй 1 гр.							Норма соли 2,5 гр., специй 1 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/п				Б	Ж	У	Эн/п
	Итого за день		60,65	56,09	225,69	1657,22		Итого за день		67,39	61,74	253,41	1842,16
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		78,77	71,00	67,37	70,52		Процент удовлетворения суточной потребности		74,88	67,11	66,16	67,73

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет					Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)		Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	648,7	652,6	2767,7	18696,6	Итого за 12 дней	731,5	743,4	3185,3	21369,0
Итого за 1 дней	54,1	54,4	230,6	1558,1	Итого за 1 дней	61,0	61,9	265,4	1780,7
Суточная потребность	77,0	79,0	335,0	2350,0	Суточная потребность	90,0	92,0	383,0	2720,0
Процент удовлетворения суточной потребности	70,2	68,8	68,8	66,3	Процент удовлетворения суточной потребности	67,7	67,3	69,3	65,5

Примечание: ГП - готовый продукт.

Примечание: ГП - готовый продукт.

	Пищевые вещества (г)			Эн/и
1 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
завтраки				
1 день	11,09	15,98	74,00	485,90
2 день	12,68	13,54	75,83	491,50
3 день	25,43	16,81	142,90	514,40
4 день	23,03	26,43	49,06	524,40
5 день	18,01	23,12	67,41	537,93
6 день	17,09	16,65	87,72	560,93
Итого согласно меню	107,33	112,53	496,92	3115,06
Ср.знач. согласно меню	17,89	18,76	82,82	519,18
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	23	24	25	22
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
	Пищевые вещества (г)			Эн/и
2 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
завтраки				
7 день	13,30	16,43	79,41	520,05
8 день	14,67	13,40	91,94	549,77
9 день	18,45	21,06	72,88	553,59
10 день	23,09	26,44	49,27	526,40
11 день	19,37	14,32	73,33	514,20
12 день	18,95	19,40	78,97	559,03
Итого согласно меню	107,83	111,05	445,80	3223,04
Ср.знач. согласно меню	17,97	18,51	74,30	537,17
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	23	23	22	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%

	Пищевые вещества (г)			Эн/и
1 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
завтраки				
1 день	13,20	19,49	83,24	562,50
2 день	14,87	16,02	88,78	577,72
3 день	30,92	19,10	168,57	598,20
4 день	23,89	27,77	51,53	549,40
5 день	20,61	24,65	80,98	615,13
6 день	20,89	20,81	99,32	655,80
Итого согласно меню	124,38	127,84	572,42	3558,75
Ср.знач. согласно меню	20,73	21,31	95,40	593,13
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	23	23	25	22
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
	Пищевые вещества (г)			Эн/и
2 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
завтраки				
7 день	15,44	19,39	87,61	587,50
8 день	18,59	16,81	112,11	676,20
9 день	21,54	22,58	88,21	641,86
10 день	23,95	27,78	51,74	551,40
11 день	20,97	14,62	81,35	555,80
12 день	22,75	23,56	90,57	653,90
Итого согласно меню	123,24	124,74	511,59	3666,66
Ср.знач. согласно меню	20,54	20,79	85,27	611,11
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	23	23	22	22
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
1 неделя				
обеды				
1 день	32,85	20,68	169,43	727,76
2 день	24,16	31,36	95,02	737,02
3 день	28,17	23,52	126,59	749,19
4 день	25,03	23,44	96,27	744,40
5 день	24,27	33,91	73,54	708,88
6 день	26,11	29,01	86,69	737,32
Итого согласно меню	160,59	161,92	647,54	4404,57
Ср.знач. согласно меню	26,77	26,99	107,92	734,10
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	35	34	32	31
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
2 неделя				
обеды				
7 день	32,48	21,18	168,78	705,69
8 день	28,98	26,38	80,06	713,80
9 день	22,83	29,70	91,27	711,29
10 день	28,41	26,22	122,48	745,93
11 день	21,80	29,47	88,53	734,65
12 день	26,80	26,19	100,55	755,19
Итого согласно меню	161,30	159,14	651,67	4366,55
Ср.знач. согласно меню	26,88	26,52	108,61	727,76
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	35	34	32	31
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
1 неделя				
обеды				
1 день	38,76	23,68	193,10	824,46
2 день	26,93	34,72	112,14	844,62
3 день	31,11	25,01	142,71	839,26
4 день	28,18	24,76	118,47	859,40
5 день	29,49	41,87	86,16	856,40
6 день	30,42	31,41	100,90	842,12
Итого согласно меню	184,89	181,45	753,48	5066,26
Ср.знач. согласно меню	30,82	30,24	125,58	844,38
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	34	33	33	31
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
	Б	Ж	У	(ккал)
2 неделя				
обеды				
7 день	40,09	24,41	204,03	851,89
8 день	32,69	30,12	96,54	827,40
9 день	25,21	36,12	113,86	867,29
10 день	31,58	27,86	141,00	845,53
11 день	24,96	30,73	99,92	818,95
12 день	29,74	27,68	116,67	845,26
Итого согласно меню	184,27	176,92	772,02	5056,32
Ср.знач. согласно меню	30,71	29,49	128,67	842,72
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	34	32	34	31
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
1 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
полдники				
1 день	10,40	7,90	43,15	293,50
2 день	7,02	12,96	32,68	280,10
3 день	6,06	1,76	65,04	303,50
4 день	6,82	12,96	31,48	278,10
5 день	10,60	7,90	44,35	295,50
6 день	14,90	10,50	46,17	343,00
Итого согласно меню	55,80	53,98	262,87	1793,70
Ср.знач. согласно меню	9,30	9,00	43,81	298,95
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	12	11	13	13
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
2 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
полдники				
7 день	10,40	7,90	43,15	293,50
8 день	7,02	12,96	32,68	280,10
9 день	6,06	1,76	65,04	303,50
10 день	6,82	12,96	31,48	278,10
11 день	10,60	7,90	44,35	295,50
12 день	14,90	10,50	46,17	343,00
Итого согласно меню	55,80	53,98	262,87	1793,70
Ср.знач. согласно меню	9,30	9,00	43,81	298,95
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	12	11	13	13
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
1 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
полдники				
1 день	10,40	7,90	43,15	293,50
2 день	7,80	19,08	45,18	388,50
3 день	6,06	1,76	65,04	303,50
4 день	7,60	19,08	43,98	386,50
5 день	10,60	7,90	44,35	295,50
6 день	14,90	10,50	46,17	343,00
Итого согласно меню	57,36	66,22	287,87	2010,50
Ср.знач. согласно меню	9,56	11,04	47,98	335,08
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	11	12	13	12
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц
2 неделя	Б	Ж	У	(ккал)
полдники				
7 день	10,40	7,90	43,15	293,50
8 день	7,80	19,08	45,18	388,50
9 день	6,06	1,76	65,04	303,50
10 день	7,60	19,08	43,98	386,50
11 день	10,60	7,90	44,35	295,50
12 день	14,90	10,50	46,17	343,00
Итого согласно меню	57,36	66,22	287,87	2010,50
Ср.знач. согласно меню	9,56	11,04	47,98	335,08
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	11	12	13	12
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%