

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного
санитарного врача по Красноярскому краю



Д. В. Попов

« 02 » 10

2012 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Новоалтатской СОШ № 4



Н.А. Орлова

Н.А. Орлова

« 02 »

октября

2012 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В НОВОКУРСКОЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ФИЛИАЛЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
НОВОАЛТАТСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 4
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ШАРЫПОВСКИЙ РАЙОН, Д. НОВОКУРСК, УЛ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ, 63)**

Разработано
Некоммерческой организацией
"Фонд санитарно-эпидемиологического
благополучия Красноярского края"
" 02 " октября 2012 г. Регистр № 071812
Полное или частичное копирование для исполь-
зования третьими лицами без разрешения
разработчика запрещено

д. Новокурс

2012г.

Дети 6-10 лет														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
36	Вареники отварные с творогом, с маслом сливочным	105/5	10,58	13,20	23,30	261,00	0,06	0,12	0,64	0,02	62,41	107,18	14,69	0,46
11	Бутерброд с маслом	35/9	2,7	7,7	17,08	150	0,04	0	0,47	0,01	8,08	24,46	4,94	0,4
2	Какао с молоком	200	5,05	5,32	22,38	154	0,06	1,95	0,01	0,03	184,78	157,92	35,87	0,9
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		18,81	26,7	74,52	621,4	0,196	14,07	1,36	0,06	274,47	302,76	66,3	4,4
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	75	0,6	0,075	1,2	9,75	0,015	3,75	0,075	0	17,25	18	10,5	0,45
5	Суп картофельный гороховый, с мясом (или тушенкой)	240/15	7,66	6,05	21,1	164	0,2	5,85	0,21	0,02	32,28	89,93	33,54	1,94
51	Рыба, тушеная с овощами	80	15,56	7,95	70,61	168,80	0,13	7,86	3,46	0,02	69,95	263,73	70,19	1,36
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
20	Чай с молоком	200	2,24	2,56	16,73	95,00	0,03	1,04	0,00	0,02	96,30	72,06	11,23	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,046	0	0,7	0,0023	5,8	18	4	0,42
	Итого		37,67	25,405	183,49	885,95	0,754	40,19	5,765	0,4283	293,43	727,9	205,56	9,06
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		56,48	52,11	258,01	1507,35	0,95	54,26	7,13	0,49	567,90	1030,66	271,86	13,46
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		122,78	110,86	139,46	111,57	131,94	150,72	118,75	116,26	86,05	104,11	181,24	186,94

Дети 6-10 лет														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9	Каши жидкая молочная из манной крупы	200	5,78	9,17	30,3	227	0,07	1,26	0,49	0,02	122,13	112,99	18,82	0,39
20	Чай с молоком	200	2,24	2,56	16,73	95,00	0,03	1,04	0,00	0,02	96,30	72,06	11,23	0,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/9/12	5,46	11,18	17,08	193	0,04	0,19	0,53	0,01	128,08	89,26	10,94	0,53
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		13,96	23,39	75,87	571,40	0,18	14,49	1,26	0,05	365,71	287,51	51,79	3,66
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	75	0,6	0,075	1,2	9,75	0,015	3,75	0,075	0	17,25	18	10,5	0,45
10	Суп-уха	250	7,52	3,77	36,05	135,00	0,12	6,84	0,27	0,02	30,52	150,06	43,92	1,08
14	Птица отварная	80	18,65	13,92	1,24	219,20	0,03	0,20	0,36	0,01	22,58	128,78	15,86	1,33
60	Соус красный основной	50	0,70	2,19	3,15	33,00	0,00	0,97	0,09	0,00	5,91	22,84	3,32	0,10
16	Макаронные изделия отварные	150	5,37	3,93	32,96	185,00	0,06	0,00	0,59	0,04	5,97	36,24	8,08	0,79
17	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	28,35	117,00	0,01	0,60	0,12	0,00	66,90	23,10	9,00	1,84
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого		45,07	29,62	151,70	994,35	0,48	13,62	2,66	0,45	390,27	702,18	158,48	9,36
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		59,03	53,01	227,57	1565,75	0,65	28,11	3,92	0,50	755,98	989,69	210,27	13,02
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,33	112,78	123,01	115,90	90,83	78,08	65,25	118,10	114,54	99,97	140,18	180,83

Дети 6-10 лет														
День 3														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
61	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	4,93	31,20	184,00	0,06	0,65	0,23	0,03	123,60	104,30	16,57	0,37
19	Колбасные изделия отварные	17	1,68	3,04	0,27	36	0	0	0	0	4,58	18,65	2,41	0,24
30	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59	0	2,8	0,03	0	3,19	1,69	0,92	0,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/9/12	5,46	11,18	17,08	193	0,04	0,19	0,53	0,01	128,08	89,26	10,94	0,53
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		12,06	19,64	75,49	528,40	0,14	15,64	1,03	0,04	278,65	227,10	41,64	3,88
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
13	Суп из овощей с мясом (или тушенкой)	240/15	4,76	9,18	12,11	150,00	0,08	8,75	0,31	0,02	38,45	62,91	23,87	0,88
23	Котлеты или биточки рыбные	100	13,96	6,65	56,83	164,00	0,10	0,45	2,79	0,03	100,30	226,43	46,75	0,90
15	Соус сметанный с луком	35	0,51	2,96	3,29	37,80	0,01	0,39	0,08	0,01	9,38	10,35	1,85	0,11
24	Каши гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	233,33	0,00	0,00	0,42	0,04	23,17	178,33	118,26	4,03
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	100	6,8	21,6	29,9	343	0,05	0,5	0,4	0,12	119	172	20	0,6
	Итого		41,53	50,75	205,05	1249,93	0,45	19,85	6,61	0,56	348,64	843,18	269,13	13,39
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		53,59	70,39	280,54	1778,33	0,59	35,49	7,64	0,60	627,29	1070,28	310,77	17,27
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		116,50	149,77	151,64	131,63	81,81	98,58	127,33	141,90	95,04	108,11	207,18	239,86

Дети 6-10 лет														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каши жидкая молочная рисовая	200	4,80	9,17	31,39	228,00	0,05	1,26	0,18	0,02	118,56	132,29	28,32	0,39
20	Чай с молоком	200	2,24	2,56	16,73	95,00	0,03	1,04	0,00	0,02	96,30	72,06	11,23	0,10
11	Бутерброд с маслом	35/9	2,7	7,7	17,08	150	0,04	0	0,47	0,01	8,08	24,46	4,94	0,4
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		10,22	19,91	76,96	529,4	0,156	14,3	0,89	0,05	242,14	242,01	55,29	3,53
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	75	0,6	0,075	1,2	9,75	0,015	3,75	0,075	0	17,25	18	10,5	0,45
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (или тушенкой)	240/15	4,90	3,80	20,30	138,00	0,12	6,30	0,23	0,03	20,20	54,30	20,30	0,88
29	Гуляш	100	14,95	13,26	4,45	198,00	0,06	0,94	0,18	0,11	13,21	15,90	4,70	0,31
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого		36,78	28,65	112,32	881,15	0,62	37,94	2,01	0,55	352,51	530,38	144,80	9,41
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		47,00	48,56	189,28	1410,55	0,77	52,24	2,90	0,60	594,65	772,39	200,09	12,94
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		102,17	103,31	102,31	104,41	107,50	145,11	48,25	141,90	90,10	78,02	133,39	179,72

Дети 6-10 лет														
День 5														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
58	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,50	10,26	37,77	274,00	0,20	1,26	0,19	0,02	127,41	184,63	47,99	1,21
2	Какао с молоком	200	5,05	5,32	22,38	154	0,06	1,95	0,01	0,03	184,78	157,92	35,87	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/9/12	5,46	11,18	17,08	193	0,04	0,19	0,53	0,01	128,08	89,26	10,94	0,53
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		18,49	27,24	88,99	677,4	0,336	15,4	0,97	0,06	459,47	445,01	105,6	5,28
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	75	0,6	0,075	1,2	9,75	0,015	3,75	0,075	0	17,25	18	10,5	0,45
33	Щи из свежей капусты с мясом (или тушенкой), со сметаной	240/15/4	4,55	8,54	8,33	133,00	0,05	18,66	0,39	0,01	48,24	56,57	22,91	0,84
34	Плов с мясом	295	12,29	13,26	41,61	340,00	0,05	4,70	0,43	0,02	5,88	135,74	34,80	1,56
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	100	6,8	21,6	29,9	343	0,05	0,5	0,4	0,12	119	172	20	0,6
	Итого		31,59	44,91	142,79	1100,75	0,37	31,61	2,65	0,49	229,51	557,47	138,81	9,84
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		50,08	72,15	231,78	1778,15	0,70	47,01	3,62	0,55	688,98	1002,48	244,41	15,12
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,87	153,50	125,29	131,62	97,78	130,58	60,25	130,00	104,39	101,26	162,94	210,00

Дети 6-10 лет														
День 6														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37	Вермишель отварная с маслом	110	3,83	3,70	23,54	139,33	0,04	0,00	0,43	0,02	4,33	26,04	5,77	0,57
47	Колбасные изделия отварные	70	6,93	12,54	1,12	147,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,87	76,80	9,94	0,99
20	Чай с молоком	200	2,24	2,56	16,73	95,00	0,03	1,04	0,00	0,02	96,30	72,06	11,23	0,10
11	Бутерброд с маслом	35/9	2,7	7,7	17,08	150	0,04	0	0,47	0,01	8,08	24,46	4,94	0,4
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		16,18	26,98	70,23	587,73	0,146	13,04	1,34	0,05	146,78	212,56	42,68	4,7
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	75	0,6	0,075	1,2	9,75	0,015	3,75	0,075	0	17,25	18	10,5	0,45
28	Рассольник ленинградский, с мясом (или тушенкой), со сметаной	240/15/4	2,21	4,33	19,38	115,00	0,14	7,12	0,21	0,03	28,82	74,89	25,22	1,03
41	Котлеты или биточки из птицы	80	12,82	11,82	11,74	219,2	0,075	0,14	3,43	0,02	32,6	82,77	18,19	1,31
42	Капуста тушеная	150	8,13	10,32	13	185	0,07	24,84	3,08	0,03	81,51	61,78	32,55	1,28
17	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	28,35	117,00	0,01	0,60	0,12	0,00	66,90	23,10	9,00	1,84
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого		35,99	32,28	122,42	941,35	0,55	37,71	8,07	0,46	468,22	583,70	163,26	9,68
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		52,17	59,26	192,65	1529,08	0,70	50,75	9,41	0,51	615,00	796,26	205,94	14,38
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,41	126,07	104,14	113,18	97,08	140,97	156,75	120,48	93,18	80,43	137,29	199,72

Дети 6-10 лет														
День 7														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Суп молочный с крупой	200	3,58	4,59	14,67	116,00	0,04	0,65	0,06	0,03	116,91	104,02	18,32	0,22
57	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,15	0,08	0,06
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/9/12	5,46	11,18	17,08	193	0,04	0,19	0,53	0,01	128,08	89,26	10,94	0,53
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		9,52	16,25	58,48	422,40	0,12	12,84	0,83	0,04	264,58	206,63	40,14	3,45
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	75	0,6	0,075	1,2	9,75	0,015	3,75	0,075	0	17,25	18	10,5	0,45
22	Борщ с капустой свежей, с мясом (или тушенкой) и со сметаной	240/15/4	4,34	5,64	9,33	114,00	0,10	9,16	0,25	0,09	41,77	49,26	22,05	1,11
51	Рыба, тушеная с овощами	80	15,56	7,95	70,61	168,80	0,13	7,86	3,46	0,02	69,95	263,73	70,19	1,36
52	Рис, припущенный с овощами	150	3,45	7,24	29,09	200,83	0,03	4,08	0,27	0,02	4,44	62,29	23,55	0,72
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Пастила (или мармелад, или зефир, или конфеты)	20	0,80	5,26	11,84	98,20	0,01	0,00	0,46	0,00	5,60	19,00	19,80	0,60
	Итого		32,10	27,60	183,82	866,58	0,48	28,85	5,87	0,47	178,15	587,44	196,69	10,63
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		41,62	43,85	242,30	1288,98	0,59	41,69	6,70	0,51	442,73	794,07	236,83	14,08
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,48	93,29	130,97	95,41	82,50	115,81	111,58	120,48	67,08	80,21	157,89	195,56

Дети 6-10 лет														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Блинчики с молоком сгущенным	80/10	6,56	9,46	32,97	236,57	0,09	1,13	1,89	0,019	136	132,5	20,35	0,61
11	Бутерброд с маслом	35/9	2,7	7,7	17,08	150	0,04	0	0,47	0,01	8,08	24,46	4,94	0,4
20	Чай с молоком	200	2,24	2,56	16,73	95,00	0,03	1,04	0,00	0,02	96,30	72,06	11,23	0,10
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		11,98	20,2	78,54	537,97	0,196	14,17	2,6	0,049	259,58	242,22	47,32	3,75
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
46	Бефстроганов из говядины	90	14,82	19,89	4,26	225,50	0,05	0,63	2,47	0,03	21,31	23,70	4,31	0,24
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
17	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	28,35	117,00	0,01	0,60	0,12	0,00	66,90	23,10	9,00	1,84
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого		37,68	39,98	117,49	1002,70	0,61	40,33	5,39	0,45	417,04	603,18	155,97	8,87
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		49,66	60,18	196,03	1540,67	0,81	54,50	7,99	0,50	676,62	845,40	203,29	12,62
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,96	128,04	105,96	114,04	112,36	151,39	133,17	117,86	102,52	85,39	135,53	175,28

Дети 6-10 лет														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
36	Вареники отварные с творогом, с маслом сливочным	105/5	10,58	13,20	23,30	261,00	0,06	0,12	0,64	0,02	62,41	107,18	14,69	0,46
2	Какао с молоком	200	5,05	5,32	22,38	154	0,06	1,95	0,01	0,03	184,78	157,92	35,87	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/9/12	5,46	11,18	17,08	193	0,04	0,19	0,53	0,01	128,08	89,26	10,94	0,53
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,24	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12
	Итого		22,05	29,94	71,76	653,60	0,23	47,86	1,42	0,06	417,27	374,76	74,70	2,01
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	75	0,6	0,075	1,2	9,75	0,015	3,75	0,075	0	17,25	18	10,5	0,45
55	Суп крестьянский, с мясом (или тушенкой) и со сметаной	240/15/4	4,71	6,91	17,01	142,00	0,06	10,30	0,30	0,01	33,18	57,19	22,62	0,74
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	16,21	6,34	77,03	239,50	0,20	12,54	0,52	0,02	52,09	284,55	72,52	1,63
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,046	0	0,7	0,0023	5,8	18	4	0,42
	Итого		30,37	16,72	171,87	749,65	0,51	30,59	2,95	0,37	147,46	552,90	160,24	9,63
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		52,42	46,66	243,63	1403,25	0,74	78,45	4,37	0,43	564,73	927,66	234,94	11,64
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,96	99,27	131,69	103,87	103,33	217,92	72,75	101,98	85,57	93,70	156,63	161,67

Дети 6-10 лет														
День 10														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200	7,30	11,47	31,02	256,00	0,21	1,26	0,70	0,02	137,81	224,13	67,11	1,58
11	Бутерброд с маслом	35/9	2,7	7,7	17,08	150	0,04	0	0,47	0,01	8,08	24,46	4,94	0,4
20	Чай с молоком	200	2,24	2,56	16,73	95,00	0,03	1,04	0,00	0,02	96,30	72,06	11,23	0,10
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		12,72	22,21	76,59	557,40	0,32	14,30	1,41	0,05	261,39	333,85	94,08	4,72
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	75	0,6	0,075	1,2	9,75	0,015	3,75	0,075	0	17,25	18	10,5	0,45
10	Суп-уха	250	7,52	3,77	36,05	135,00	0,12	6,84	0,27	0,02	30,52	150,06	43,92	1,08
8	Котлеты, биточки, индигели	100	15,11	12,86	15,54	238,00	0,08	0,31	3,31	0,01	37,77	147,29	26,56	1,30
15	Соус сметанный с луком	35	0,51	2,96	3,29	37,80	0,01	0,39	0,08	0,01	9,38	10,35	1,85	0,11
53	Рагу овощное	180	3	4,92	15,12	119	0,09	18,56	0,55	0,02	58,98	76,05	34,9	1,16
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	104	0,13	0	1,15	0	16,5	117	33	2,2
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого		39,31	30,52	140,15	909,95	0,58	35,11	5,64	0,44	409,04	738,91	193,53	10,67
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		52,03	52,73	216,74	1467,35	0,89	49,41	7,05	0,49	670,43	1072,76	287,61	15,39
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,11	112,18	117,16	108,61	124,17	137,25	117,42	115,71	101,58	108,36	191,74	213,75

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет</i>												
	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Эн/ц (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>				<i>Минеральные в-ва (мг)</i>			
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>А</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>Итого за 10 дней</i>	514,08	558,86	2278,53	15269,46	7,41	491,91	60,69	5,14	6204,31	9301,65	2406,01	139,92
<i>Итого за 1 день</i>	51,41	55,89	227,85	1526,95	0,74	49,19	6,07	0,51	620,43	930,17	240,60	13,99
<i>Суточная потребность</i>	46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	111,76	118,91	123,16	113,02	102,93	136,64	101,15	122,47	94,00	93,96	160,40	194,33

Примечание: ГП - готовый продукт.