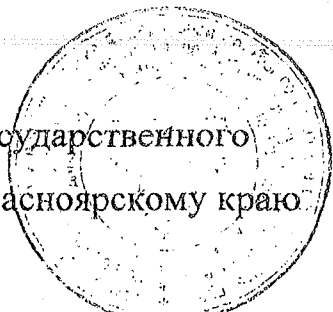


СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного  
санитарного врача по Красноярскому краю



Д. В. Горяев

« 05 »

ЮЧ

2012 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Родниковская СОШ №6

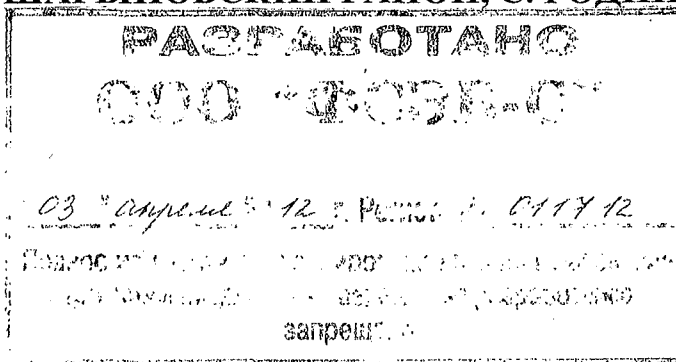


В.В. Кацаев

ЮЧ

2012г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
РОДНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6  
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ШАРЫПОВСКИЙ РАЙОН, С. РОДНИКИ, УЛ. ОКТЯБРЬСКАЯ, 15)**



с. Родники

2012г



Дети 6.5-10 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
<b>Завтрак</b>														
36	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	150/8	19,11	29,089	26,153	369,41	0,083	0,31	0,66	0,017	136,77	237,32	25,69	0,93
11	Батон с маслом	35/5	2,68	4,4	17,05	120	0,04	0	0,43	0	7,6	23,7	4,92	0,39
2	Какао с молоком	200	4,9	5,15	22,37	148	0,06	1,95	0	0,02	180,3	135	21	0,13
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Итого</b>		<b>27,17</b>	<b>38,999</b>	<b>77,933</b>	<b>693,81</b>	<b>0,207</b>	<b>8,26</b>	<b>1,57</b>	<b>0,037</b>	<b>347,47</b>	<b>415,22</b>	<b>66,01</b>	<b>4,21</b>
<b>Обед</b>														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	80	0,64	0,08	1,28	10,4	0,016	4	0,08	0	18,4	19,2	11,2	0,48
5	Суп картофельный гороховый, с мясом	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
6	Рыба, запеченная в омлете	80	11,67	6,28	35,9	117	0,07	0,28	2,26	0,02	32,93	143,15	39,64	1,35
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
	<b>Итого</b>		<b>33,82</b>	<b>23,74</b>	<b>148,86</b>	<b>834,8</b>	<b>0,695</b>	<b>32,86</b>	<b>4,57</b>	<b>0,4283</b>	<b>257,56</b>	<b>608,52</b>	<b>175,71</b>	<b>9,08</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,99</b>	<b>62,74</b>	<b>226,79</b>	<b>1528,61</b>	<b>0,90</b>	<b>41,12</b>	<b>6,14</b>	<b>0,47</b>	<b>605,03</b>	<b>1023,74</b>	<b>241,72</b>	<b>13,29</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1351,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>132,59</b>	<b>133,49</b>	<b>122,59</b>	<b>113,15</b>	<b>125,28</b>	<b>114,22</b>	<b>102,33</b>	<b>110,79</b>	<b>91,67</b>	<b>103,41</b>	<b>161,15</b>	<b>184,58</b>

Дети 6.5-10 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
<b>Завтрак</b>														
9	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,25	10,87	32,74	257	0,09	1,95	0,49	0,01	185,09	160,21	26,17	0,42
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	Батон с маслом и сыром	35/5/11	5,21	7,59	17,05	160	0,04	0,18	0,48	0,01	117,6	83,1	10,42	0,51
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
	<b>Итого</b>		15,18	21,50	78,28	568,40	0,20	15,17	1,21	0,04	418,19	328,57	58,62	3,67
<b>Обед</b>														
12	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,83	3,06	4,12	46,80	0,04	3,12	1,54	0,02	27,89	32,02	21,07	0,41
22	Борщ с капустой свежей, с мясом 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
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	0,48	0,00	24,78	101,00	0,00	0,44	0,09	0,00	49,14	16,94	6,60	1,36
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	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,00	0,04	238,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		46,72	36,37	134,13	1073,00	0,46	15,09	4,07	0,54	416,40	629,24	147,58	8,89
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		61,90	57,87	212,41	1641,40	0,66	30,26	5,28	0,58	834,59	957,81	206,20	12,56
	<b>Суточная потребность</b>		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		134,57	123,13	114,82	121,50	91,53	84,06	88,00	137,14	126,45	96,75	137,47	174,44

Дети 6.5-10 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
<b>Завтрак</b>														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
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	Батон с маслом и сыром	35/5/11	5,21	7,59	17,05	160	0,04	0,18	0,48	0,01	117,6	83,1	10,42	0,51
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	<b>Итого</b>		15,55	24,36	60,86	528,20	0,14	15,76	1,31	0,03	229,93	269,36	77,38	2,63
<b>Обед</b>														
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	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	80	11,17	5,32	45,46	131,20	0,09	0,36	2,23	0,02	80,25	181,14	37,40	0,73
15	Соус сметанный с луком	50	0,73	4,23	4,70	54,00	0,01	0,55	0,12	0,01	13,40	14,78	2,64	0,15
24	Каша 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	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
	<b>Итого</b>		37,38	33,59	172,39	985,73	0,46	20,68	5,69	0,47	429,61	792,32	265,77	12,84
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		52,93	57,95	233,25	1513,93	0,60	36,44	7,00	0,50	659,54	1061,68	343,15	15,47
	<b>Суточная потребность</b>		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		115,07	123,30	126,08	112,06	83,75	101,22	116,67	118,10	99,93	107,24	228,77	214,86

**Дети 6.5-10 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
<b>Завтрак</b>														
26	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,27	10,87	33,83	258,00	0,07	0,06	0,18	0,01	181,53	179,52	35,67	0,42
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	Батон с маслом	35/5	2,68	4,4	17,05	120	0,04	0	0,43	0	7,6	23,7	4,92	0,39
4	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,0	1,00
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Итого</b>		16,77	22,79	80,27	592,4	0,194	7,1	1,29	0,13	330,23	371,48	71,22	4,67
<b>Обед</b>														
21	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	60	6,05	5,72	1,98	84,00	0,03	2,64	1,72	0,00	31,84	101,82	17,54	0,55
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	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
	<b>Итого</b>		37,01	29,79	105,90	860,00	0,56	35,57	3,65	0,51	151,10	452,20	126,64	9,33
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		53,78	52,58	186,17	1452,40	0,76	42,67	4,94	0,64	481,33	823,68	197,86	14,00
	<b>Суточная потребность</b>		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		116,91	111,87	100,63	107,51	105,14	118,53	82,33	151,43	72,93	83,20	131,91	194,44

**Дети 6.5-10 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
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	14,56	20,57	21,15	339,00	0,07	6,32	0,54	0,01	180,04	235,12	26,36	0,85
2	Какао с молоком	200	4,9	5,15	22,37	148	0,06	1,95	0	0,02	180,3	135	21	0,13
3	Батон с маслом и сыром	35/5/11	5,21	7,59	17,05	160	0,04	0,18	0,48	0,01	117,6	83,1	10,42	0,51
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
	<b>Итого</b>		25,15	33,79	72,33	703,4	0,206	20,45	1,26	0,044	497,14	466,42	68,58	4,13
<b>Обед</b>														
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,91	2,74	7,66	60,60	0,02	3,81	1,50	0,01	24,45	27,68	14,38	0,83
33	Щи из свежей капусты с мясом, 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	205	12,29	13,26	41,61	340,00	0,06	4,70	0,43	0,02	5,88	135,74	34,80	1,56
35	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	19,30	79,00	0,60	30,00	3,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	<b>Итого</b>		29,32	30,27	125,65	908,00	0,97	58,43	6,97	0,92	319,71	543,15	139,89	7,00
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		54,47	64,06	197,98	1611,40	1,18	78,88	8,23	0,96	816,85	1009,57	208,47	11,13
	<b>Суточная потребность</b>		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		118,41	136,30	107,02	119,27	163,75	219,11	137,17	228,57	123,77	101,98	138,98	154,58

Дети 6.5-10 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
<b>Завтрак</b>														
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	Батон с маслом	35/5	2,68	4,4	17,05	120	0,04	0	0,43	0	7,6	23,7	4,92	0,39
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	<b>Итого</b>		17,48	23,8	83,64	616,53	0,16	13,04	1,54	0,04	136,7	232,2	82,26	2,77
<b>Обед</b>														
48	Салат из моркови с чесноком	60	0,68	3,04	3,69	44,40	0,03	2,58	1,52	0,01	26,19	28,35	19,47	0,36
28	Рассольник ленинградский, с мясом, 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	180	9,76	12,38	15,6	222	0,08	29,81	3,7	0,04	97,81	74,13	39,06	1,53
17	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	24,78	101,00	0,00	0,44	0,09	0,00	49,14	16,94	6,60	1,36
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
	<b>Итого</b>		32,30	32,80	116,74	901,60	0,50	40,09	10,10	0,44	259,70	438,24	151,14	9,18
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		49,78	56,60	200,38	1518,13	0,66	53,13	11,64	0,48	396,40	670,44	233,40	11,95
	<b>Суточная потребность</b>		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		108,22	120,43	108,31	112,37	91,39	147,58	194,00	113,33	60,06	67,72	155,60	165,97

**Дети 6.5-10 лет**

Дети 6.5-10 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
<b>Завтрак</b>														
43	Суп молочный с крупой	200	6,17	7,52	19,51	170,00	0,09	2,47	0,07	0,02	229,19	189,30	32,61	0,24
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	Батон с маслом и сыром	35/5/11	5,21	7,59	17,05	160	0,04	0,18	0,48	0,01	117,6	83,1	10,42	0,51
4	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,0	1,00
ГП	Апельсин	120	1,08	0,24	0,00	51,60	0,050	72,00	0,24	0,00	40,80	27,60	15,6	0,36
	<b>Итого</b>		<b>17,56</b>	<b>19,95</b>	<b>51,83</b>	<b>501,60</b>	<b>0,21</b>	<b>74,65</b>	<b>0,99</b>	<b>0,13</b>	<b>409,98</b>	<b>377,15</b>	<b>63,71</b>	<b>2,17</b>
<b>Обед</b>														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	0,22	3,01	0,75	30,60	0,01	0,96	1,34	0,01	2,45	5,76	1,68	0,07
45	Свекольник с мясом и со сметаной	240/15/4	4,97	6,91	13,18	150,00	0,09	9,55	0,25	0,02	44,14	73,76	32,78	1,58
51	Рыба, тушеная с овощами	80	15,56	7,96	70,61	168,50	0,13	7,86	3,47	0,02	69,95	263,73	70,30	1,37
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	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
	<b>Итого</b>		<b>36,77</b>	<b>31,05</b>	<b>182,58</b>	<b>920,33</b>	<b>0,52</b>	<b>27,71</b>	<b>6,68</b>	<b>0,45</b>	<b>376,12</b>	<b>742,70</b>	<b>204,11</b>	<b>10,31</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54,33</b>	<b>51,00</b>	<b>234,41</b>	<b>1421,93</b>	<b>0,73</b>	<b>102,36</b>	<b>7,67</b>	<b>0,58</b>	<b>786,10</b>	<b>1119,85</b>	<b>267,82</b>	<b>12,48</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1351,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>118,11</b>	<b>108,51</b>	<b>126,71</b>	<b>105,25</b>	<b>101,81</b>	<b>284,33</b>	<b>127,83</b>	<b>137,14</b>	<b>119,11</b>	<b>113,12</b>	<b>178,55</b>	<b>173,33</b>



Дети 6.5-10 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
<b>Завтрак</b>														
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	Батон с маслом	35/5	2,68	4,4	17,05	120	0,04	0	0,43	0	7,6	23,7	4,92	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
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Итого</b>		11,96	16,78	79,11	507,97	0,184	8,17	2,8	0,039	262,7	247,46	50,9	3,86
<b>Обед</b>														
39	Винегрет овощной	60	0,89	3,08	4,99	52,20	0,03	8,43	1,40	0,01	16,97	26,48	11,81	0,49
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	80	13,17	17,69	3,79	200,44	0,04	0,57	2,19	0,02	18,94	21,07	3,83	0,21
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	0,48	0,00	24,78	101,00	0,00	0,44	0,09	0,00	49,14	16,94	6,60	1,36
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
	<b>Итого</b>		31,60	38,80	118,46	969,84	0,54	41,52	5,68	0,41	184,28	459,87	151,70	8,79
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		43,56	55,58	197,57	1477,81	0,73	49,69	8,48	0,45	446,98	707,33	202,60	12,65
	<b>Суточная потребность</b>		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		94,70	118,26	106,79	109,39	100,97	138,03	141,33	105,95	67,72	71,45	135,07	175,69

**Дети 6.5-10 лет**

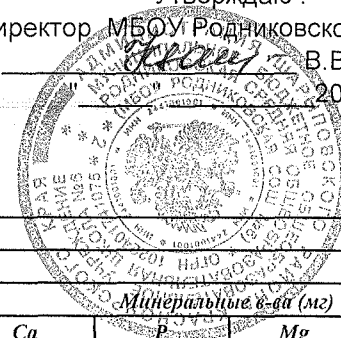
**День 9**

№ 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
<b>Завтрак</b>														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
2	Какао с молоком	200	4,9	5,15	22,37	148	0,06	1,95	0	0,02	180,3	135	21	0,13
3	Батон с маслом и сыром	35/5/11	5,21	7,59	17,05	160	0,04	0,18	0,48	0,01	117,6	83,1	10,42	0,51
ГП	Мандарины	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
	<b>Итого</b>		17,87	26,10	51,58	511,60	0,22	48,51	1,04	0,05	434,86	370,82	57,85	1,82
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	1,66	4,09	4,93	71,30	0,01	5,55	1,39	0,02	56,38	43,22	13,90	0,81
55	Суп крестьянский, с мясом 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
	<b>Итого</b>		31,43	20,73	175,60	811,20	0,51	32,39	4,26	0,39	186,59	578,12	163,64	9,99
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		49,30	46,83	227,18	1322,80	0,73	80,90	5,30	0,44	621,45	948,94	221,49	11,81
	<b>Суточная потребность</b>		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		107,17	99,64	122,80	97,91	101,25	224,72	88,33	104,36	94,16	95,85	147,66	164,03

Дети 6.5-10 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														
58	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/10	13,99	18,54	26,56	334,40	0,07	0,29	0,48	0,01	164,94	221,91	24,30	0,73
11	Батон с маслом	35/5	2,68	4,4	17,05	120	0,04	0	0,43	0	7,6	23,7	4,92	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
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		19,39	25,98	72,10	605,80	0,18	13,33	1,15	0,03	288,04	330,87	51,25	3,86
Обед														
59	Салат из моркови с черносливом	60	0,83	0,05	9,63	37,80	0,03	2,77	0,22	0,01	31,81	34,03	26,72	0,58
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, инцели	80	12,09	10,29	12,44	190,40	0,06	0,25	2,65	0,01	30,22	117,83	21,25	1,05
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		36,01	24,96	142,19	852,60	0,56	33,68	5,04	0,44	406,67	715,13	202,59	10,44
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		55,40	50,94	214,29	1458,40	0,74	47,01	6,19	0,47	694,71	1046,00	253,84	14,30
	<b>Суточная потребность</b>		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		120,43	108,38	115,83	107,95	102,64	130,58	103,17	110,95	105,26	105,66	169,23	198,61

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6.5-10 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>	536,44	556,15	2130,43	14946,81	7,69	562,46	70,87	5,53	6342,98	9369,04	2376,55	129,64
<i>Итого за 1 дней</i>	53,64	55,61	213,04	1494,68	0,77	56,25	7,09	0,55	634,30	936,90	237,66	12,96
<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</i>	116,62	118,33	115,16	110,64	106,75	156,24	118,12	131,78	96,11	94,64	158,44	180,06

*Примечание: ГП - готовый продукт.*



Дети 11 лет и старше														
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
<b>Завтрак</b>														
36	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	180/10	22,98	34,98	31,45	476,7	0,1	0,37	0,79	0,02	164,47	285,39	30,9	1,12
11	Батон с маслом	40/8	3,08	6,92	19,5	155	0,04	0	0,52	0	8,96	27,52	5,63	0,46
2	Какао с молоком	200	4,34	4,51	26,42	155	0,05	1,69	0	0,02	156,4	117	18,2	0,14
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Итого</b>		<b>30,88</b>	<b>46,77</b>	<b>89,73</b>	<b>843,1</b>	<b>0,214</b>	<b>8,06</b>	<b>1,79</b>	<b>0,04</b>	<b>352,63</b>	<b>449,11</b>	<b>69,13</b>	<b>4,48</b>
<b>Обед</b>														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	100	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0,1	0	23	24	14	0,6
5	Суп картофельный гороховый, с мясом	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
6	Рыба, запеченная в омлете	110	16,04	8,65	49,47	161	0,1	0,38	3,11	0,03	45,28	196,96	37,16	1,27
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	80	6,4	1,2	32,08	166,4	0,2	0	1,84	0	26,4	187,2	52,8	3,52
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,08	0	1,23	0,004	10,15	31,5	7	0,74
	<b>Итого</b>		<b>42,96</b>	<b>28,27</b>	<b>195,8</b>	<b>1050,35</b>	<b>0,853</b>	<b>33,96</b>	<b>6,66</b>	<b>0,594</b>	<b>292,72</b>	<b>771,07</b>	<b>203,23</b>	<b>11,4</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>73,84</b>	<b>75,04</b>	<b>285,53</b>	<b>1893,45</b>	<b>1,07</b>	<b>42,02</b>	<b>8,45</b>	<b>0,63</b>	<b>645,35</b>	<b>1220,18</b>	<b>272,36</b>	<b>15,88</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>136,74</b>	<b>136,44</b>	<b>124,14</b>	<b>116,02</b>	<b>127,02</b>	<b>100,05</b>	<b>120,71</b>	<b>117,41</b>	<b>89,63</b>	<b>112,98</b>	<b>151,31</b>	<b>155,69</b>

**Дети 11 лет и старше**

**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
<b>Завтрак</b>														
9	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,25	10,87	32,74	257	0,09	1,95	0,49	0,01	185,09	160,21	26,17	0,42
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	Батон с маслом и сыром	40/8/12	5,84	10,4	19,5	198	0,04	0,19	0,58	0,01	128,96	92,32	11,63	0,59
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
	<b>Итого</b>		<b>15,81</b>	<b>24,31</b>	<b>80,73</b>	<b>606,40</b>	<b>0,20</b>	<b>15,18</b>	<b>1,31</b>	<b>0,04</b>	<b>429,55</b>	<b>337,79</b>	<b>59,83</b>	<b>3,75</b>
<b>Обед</b>														
12	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,39	5,10	6,86	78,00	0,06	5,20	2,57	0,03	46,48	53,36	35,12	0,68
22	Борщ с капустой свежей, с мясом 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
14	Птица отварная	100	23,30	17,40	1,54	274,00	0,04	0,25	0,45	0,01	28,23	160,97	19,83	1,66
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	185	6,44	4,71	39,55	222,00	0,07	0,00	0,71	0,00	7,16	43,49	9,70	0,95
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	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,00	0,04	238,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>55,86</b>	<b>43,19</b>	<b>165,21</b>	<b>1297,60</b>	<b>0,58</b>	<b>17,38</b>	<b>5,80</b>	<b>0,66</b>	<b>470,15</b>	<b>763,22</b>	<b>187,22</b>	<b>11,65</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>71,67</b>	<b>67,50</b>	<b>245,94</b>	<b>1904,00</b>	<b>0,77</b>	<b>32,56</b>	<b>7,11</b>	<b>0,70</b>	<b>899,70</b>	<b>1101,01</b>	<b>247,05</b>	<b>15,40</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>132,72</b>	<b>122,73</b>	<b>106,93</b>	<b>116,67</b>	<b>92,14</b>	<b>77,52</b>	<b>101,57</b>	<b>129,63</b>	<b>124,96</b>	<b>101,95</b>	<b>137,25</b>	<b>150,98</b>

**Дети 11 лет и старше**

**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
<b>Завтрак</b>														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
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	Батон с маслом и сыром	40/8/12	5,84	10,4	19,5	198	0,04	0,19	0,58	0,01	128,96	92,32	11,63	0,59
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	<b>Итого</b>		<b>16,18</b>	<b>27,17</b>	<b>63,31</b>	<b>566,20</b>	<b>0,14</b>	<b>15,77</b>	<b>1,41</b>	<b>0,03</b>	<b>241,29</b>	<b>278,58</b>	<b>78,59</b>	<b>2,71</b>
<b>Обед</b>														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	2,10	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
13	Суп из овощей с мясом	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	50	0,73	4,23	4,70	54,00	0,01	0,55	0,12	0,01	13,40	14,78	2,64	0,15
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,92	7,33	43,86	280,00	0,00	0,00	0,50	0,05	27,80	214,00	141,91	4,83
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	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>45,40</b>	<b>39,04</b>	<b>212,83</b>	<b>1192,60</b>	<b>0,56</b>	<b>24,75</b>	<b>7,63</b>	<b>0,64</b>	<b>501,65</b>	<b>970,32</b>	<b>324,37</b>	<b>15,67</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61,58</b>	<b>66,21</b>	<b>276,14</b>	<b>1758,80</b>	<b>0,70</b>	<b>40,52</b>	<b>9,04</b>	<b>0,67</b>	<b>742,94</b>	<b>1248,90</b>	<b>402,96</b>	<b>18,38</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>114,04</b>	<b>120,38</b>	<b>120,06</b>	<b>107,77</b>	<b>83,10</b>	<b>96,48</b>	<b>129,14</b>	<b>124,07</b>	<b>103,19</b>	<b>115,64</b>	<b>223,87</b>	<b>180,20</b>

Дети 11 лет и старше														
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
<b>Завтрак</b>														
26	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,27	10,87	33,83	258,00	0,07	0,06	0,18	0,01	181,53	179,52	35,67	0,42
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	Батон с маслом	40/8	3,08	6,92	19,5	155	0,04	0	0,52	0	8,96	27,52	5,63	0,46
4	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,0	1,00
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Итого</b>		<b>17,17</b>	<b>25,31</b>	<b>82,72</b>	<b>627,4</b>	<b>0,194</b>	<b>7,1</b>	<b>1,38</b>	<b>0,13</b>	<b>331,59</b>	<b>375,3</b>	<b>71,93</b>	<b>4,74</b>
<b>Обед</b>														
21	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	100	10,09	9,54	3,30	140,00	0,05	4,40	2,86	0,00	53,07	169,70	29,24	0,91
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	240/15	5,23	4,80	21,42	145,00	0,16	7,53	0,26	0,04	21,41	61,45	22,49	0,99
29	Гуляши	120	17,94	15,91	5,34	237,60	0,07	1,13	0,22	0,13	15,85	19,08	5,64	0,37
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	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	<b>Итого</b>		<b>47,05</b>	<b>37,78</b>	<b>127,11</b>	<b>1048,20</b>	<b>0,70</b>	<b>38,75</b>	<b>5,32</b>	<b>0,69</b>	<b>186,74</b>	<b>597,45</b>	<b>159,07</b>	<b>11,38</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,22</b>	<b>63,09</b>	<b>209,83</b>	<b>1675,60</b>	<b>0,89</b>	<b>45,85</b>	<b>6,70</b>	<b>0,82</b>	<b>518,33</b>	<b>972,75</b>	<b>231,00</b>	<b>16,12</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>118,93</b>	<b>114,71</b>	<b>91,23</b>	<b>102,67</b>	<b>106,19</b>	<b>109,17</b>	<b>95,71</b>	<b>151,85</b>	<b>71,99</b>	<b>90,07</b>	<b>128,33</b>	<b>158,04</b>



**Дети 11 лет и старше**

**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
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	14,56	20,57	21,15	339,00	0,07	6,32	0,54	0,01	180,04	235,12	26,36	0,85
2	Какао с молоком	200	4,34	4,51	26,42	155	0,05	1,69	0	0,02	156,4	117	18,2	0,14
3	Батон с маслом и сыром	40/8/12	5,84	10,4	19,5	198	0,04	0,19	0,58	0,01	128,96	92,32	11,63	0,59
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
	<b>Итого</b>		25,22	35,96	78,83	748,4	0,196	20,2	1,36	0,044	484,6	457,64	66,99	4,22
<b>Обед</b>														
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,52	4,56	12,77	101,00	0,04	6,35	2,50	0,02	40,75	46,14	23,96	1,39
33	Щи из свежей капусты с мясом, 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	290	18,22	19,25	52,59	461,00	0,08	5,75	0,60	0,02	7,99	190,45	45,77	2,19
35	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	19,30	79,00	0,60	30,00	3,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		39,12	39,10	160,42	1165,60	1,09	62,16	8,60	1,08	372,68	701,36	180,84	9,73
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		64,34	75,06	239,25	1914,00	1,28	82,36	9,96	1,12	857,28	1159,00	247,83	13,95
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		119,15	136,47	104,02	117,28	152,86	196,10	142,29	208,15	119,07	107,31	137,68	136,76

**Дети 11 лет и старше**

**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
<b>Завтрак</b>														
37	Вермишель отварная с маслом	135	4,70	4,54	28,89	171,00	0,05	0,00	0,53	0,03	5,32	31,96	7,08	0,70
47	Колбасные изделия отварные	100	9,90	17,92	1,60	210,00	0,00	0,00	0,28	0,00	26,95	109,71	14,20	1,42
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	Батон с маслом	40/8	3,08	6,92	19,5	155	0,04	0	0,52	0	8,96	27,52	5,63	0,46
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	<b>Итого</b>		<b>21,72</b>	<b>32,54</b>	<b>91,92</b>	<b>746,2</b>	<b>0,17</b>	<b>13,04</b>	<b>1,81</b>	<b>0,05</b>	<b>147,13</b>	<b>274,85</b>	<b>88,54</b>	<b>3,4</b>
<b>Обед</b>														
48	Салат из моркови с чесноком	100	1,13	5,07	6,15	74,00	0,05	4,30	2,54	0,02	43,65	47,25	32,45	0,60
28	Рассольник ленинградский, с мясом, 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	100	16,02	14,77	14,68	274	0,09	0,17	4,29	0,03	40,79	103,46	22,73	1,64
42	Капуста тушеная	180	9,76	12,38	15,6	222	0,08	29,81	3,7	0,04	97,81	74,13	39,06	1,53
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	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	<b>Итого</b>		<b>38,81</b>	<b>38,30</b>	<b>143,59</b>	<b>1087,60</b>	<b>0,61</b>	<b>42,00</b>	<b>12,47</b>	<b>0,61</b>	<b>313,67</b>	<b>551,03</b>	<b>188,66</b>	<b>11,75</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,53</b>	<b>70,84</b>	<b>235,51</b>	<b>1833,80</b>	<b>0,78</b>	<b>55,04</b>	<b>14,28</b>	<b>0,66</b>	<b>460,80</b>	<b>825,88</b>	<b>277,20</b>	<b>15,15</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>112,09</b>	<b>128,80</b>	<b>102,40</b>	<b>112,37</b>	<b>92,62</b>	<b>131,05</b>	<b>204,00</b>	<b>122,22</b>	<b>64,00</b>	<b>76,47</b>	<b>154,00</b>	<b>148,53</b>

**Дети 11 лет и старше**

**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
<b>Завтрак</b>														
43	Суп молочный с крупой	200	6,17	7,52	19,51	170,00	0,09	2,47	0,07	0,02	229,19	189,30	32,61	0,24
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	Батон с маслом и сыром	40/8/12	5,84	10,4	19,5	198	0,04	0,19	0,58	0,01	128,96	92,32	11,63	0,59
ГП	Апельсин	120	1,08	0,24	0,00	51,60	0,050	72,00	0,24	0,00	40,80	27,60	15,6	0,36
	<b>Итого</b>		<b>13,09</b>	<b>18,16</b>	<b>53,98</b>	<b>476,6</b>	<b>0,18</b>	<b>74,66</b>	<b>0,89</b>	<b>0,03</b>	<b>399,34</b>	<b>309,37</b>	<b>59,92</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	100	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
45	Свекольник с мясом и со сметаной	240/15/4	4,97	6,91	13,18	150,00	0,09	9,55	0,25	0,02	44,14	73,76	32,78	1,58
51	Рыба, тушеная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	211,00	0,16	9,82	4,33	0,02	87,44	329,66	87,74	1,70
52	Рис, припущенный с овощами	180	4,14	8,69	34,91	241,00	0,04	4,90	0,32	0,02	5,33	74,75	28,26	0,86
46	Бефстроганов из говядины	110	18,12	24,31	5,20	275,60	0,06	0,77	3,01	0,03	26,05	28,96	5,27	0,30
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	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>66,63</b>	<b>67,39</b>	<b>247,85</b>	<b>1560,20</b>	<b>0,86</b>	<b>53,73</b>	<b>12,13</b>	<b>0,67</b>	<b>503,45</b>	<b>1043,95</b>	<b>286,55</b>	<b>13,87</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>79,72</b>	<b>85,55</b>	<b>301,83</b>	<b>2036,80</b>	<b>1,04</b>	<b>128,39</b>	<b>13,02</b>	<b>0,70</b>	<b>902,79</b>	<b>1353,32</b>	<b>346,47</b>	<b>15,12</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>147,63</b>	<b>155,55</b>	<b>131,23</b>	<b>124,80</b>	<b>123,57</b>	<b>305,69</b>	<b>186,00</b>	<b>129,63</b>	<b>125,39</b>	<b>125,31</b>	<b>192,48</b>	<b>148,24</b>

**Дети 11 лет и старше**

**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
<b>Завтрак</b>														
1	Блинчики с молоком сгущенным	120/20	10,66	14,72	51,28	368	0,14	1,76	2,95	0,03	211,95	205,71	31,66	0,95
11	Батон с маслом	40/8	3,08	6,92	19,5	155	0,04	0	0,52	0	8,96	27,52	5,63	0,46
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	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>Итого</b>		<b>16,46</b>	<b>24,56</b>	<b>99,87</b>	<b>674,4</b>	<b>0,234</b>	<b>8,8</b>	<b>3,95</b>	<b>0,05</b>	<b>340,01</b>	<b>324,49</b>	<b>62,92</b>	<b>4,27</b>
<b>Обед</b>														
39	Винегрет овощной	100	1,48	5,14	8,31	87,00	0,05	14,05	2,33	0,01	28,28	44,13	19,69	0,81
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	110	18,12	24,31	5,20	275,60	0,06	0,77	3,01	0,03	26,05	28,96	5,27	0,30
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	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
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
	<b>Итого</b>		<b>40,00</b>	<b>48,00</b>	<b>144,64</b>	<b>1181,40</b>	<b>0,66</b>	<b>47,50</b>	<b>7,92</b>	<b>0,57</b>	<b>231,02</b>	<b>558,61</b>	<b>181,02</b>	<b>11,20</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,46</b>	<b>72,56</b>	<b>244,51</b>	<b>1855,80</b>	<b>0,89</b>	<b>56,30</b>	<b>11,87</b>	<b>0,62</b>	<b>571,03</b>	<b>883,10</b>	<b>243,94</b>	<b>15,47</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>104,56</b>	<b>131,93</b>	<b>106,31</b>	<b>113,71</b>	<b>106,19</b>	<b>134,05</b>	<b>169,57</b>	<b>114,81</b>	<b>79,31</b>	<b>81,77</b>	<b>135,52</b>	<b>151,67</b>

**Дети 11 лет и старше**

**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
<b>Завтрак</b>														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
2	Какао с молоком	200	4,34	4,51	26,42	155	0,05	1,69	0	0,02	156,4	117	18,2	0,14
3	Батон с маслом и сыром	40/8/12	5,84	10,4	19,5	198	0,04	0,19	0,58	0,01	128,96	92,32	11,63	0,59
ГП	Мандарины	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
	<b>Итого</b>		17,94	28,27	58,08	556,60	0,21	48,26	1,14	0,05	422,32	362,04	56,26	1,91
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,77	6,82	8,22	105,00	0,02	9,25	2,32	0,04	93,97	72,03	23,17	1,35
55	Суп крестьянский, с мясом 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	290	20,58	8,05	97,79	302,00	0,25	15,92	0,66	0,03	66,13	361,26	92,07	2,07
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	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,08	0	1,23	0,004	10,15	31,5	7	0,74
	<b>Итого</b>		40,72	27,16	228,69	1055,55	0,67	39,47	6,32	0,57	253,13	764,18	213,06	12,81
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		58,66	55,43	286,77	1612,15	0,88	87,73	7,46	0,62	675,45	1126,22	269,32	14,72
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		108,63	100,78	124,68	98,78	104,52	208,88	106,57	115,56	93,81	104,28	149,62	144,31

**Дети 11 лет и старше**

**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
<b>Завтрак</b>														
58	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	19,08	25,28	36,22	456,00	0,09	0,39	0,66	0,02	224,92	302,60	33,13	0,99
11	Батон с маслом	40/8	3,08	6,92	19,5	155	0,04	0	0,52	0	8,96	27,52	5,63	0,46
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
	<b>Итого</b>		<b>24,88</b>	<b>35,24</b>	<b>84,21</b>	<b>762,40</b>	<b>0,20</b>	<b>13,43</b>	<b>1,42</b>	<b>0,04</b>	<b>349,38</b>	<b>415,38</b>	<b>60,79</b>	<b>4,19</b>
<b>Обед</b>														
59	Салат из моркови с черносливом	100	1,38	0,08	16,05	63,00	0,05	4,61	0,36	0,02	53,01	56,71	44,54	0,96
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, иницели	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
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	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>42,84</b>	<b>28,58</b>	<b>170,39</b>	<b>1021,60</b>	<b>0,68</b>	<b>35,72</b>	<b>6,30</b>	<b>0,60</b>	<b>469,98</b>	<b>852,31</b>	<b>246,12</b>	<b>12,61</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,72</b>	<b>63,82</b>	<b>254,60</b>	<b>1784,00</b>	<b>0,87</b>	<b>49,15</b>	<b>7,72</b>	<b>0,64</b>	<b>819,36</b>	<b>1267,69</b>	<b>306,91</b>	<b>16,80</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>125,41</b>	<b>116,04</b>	<b>110,70</b>	<b>109,31</b>	<b>104,05</b>	<b>117,02</b>	<b>110,29</b>	<b>118,52</b>	<b>113,80</b>	<b>117,38</b>	<b>170,51</b>	<b>164,71</b>

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11 лет и старше</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>	658,74	695,10	2579,91	18268,40	9,18	619,92	95,61	7,19	7093,03	11158,05	2845,04	156,99
<i>Итого за 1 дней</i>	65,87	69,51	257,99	1826,84	0,92	61,99	9,56	0,72	709,30	1115,81	284,50	15,70
<i>Суточная потребность</i>	54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
<i>Процент удовлетворения суточной</i>	121,99	126,38	112,17	111,94	109,23	147,60	136,59	133,19	98,51	103,32	158,06	153,91

Примечание: ГП - готовый продукт.