

Утверждаю
Генеральный директор ООО «РИЧ»



О. А. Калашников

2024г

Согласовано
Директор МБОУ «СШ № 56»



Л.Р. Волкова

2024г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 56»
г. Красноярска (ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)
(663094, КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, ПРОСПЕКТ УЛЬЯНОВСКИЙ, 34А)**

г. Красноярск

2024 г.

Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярска

сезон осенне-зимний															
возрастная категория 12 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	Эн/ц		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
65	Бутерброд с маслом (батон поджаренный) 40:10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12	
43	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом 240:10	250	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43	
103	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	580	10,05	12,16	69,29	437,33	0,11	4,06	0,17	0,10	295,55	325,02	51,31	2,20	
Обед															
7	Салат из свежих помидор	100	1,69	6,50	5,89	88,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81	
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 240:10	250	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05	
66	Жаркое по-домашнему	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34	
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	875	24,98	28,16	98,25	752,60	7,92	18,88	5,03	0,05	160,41	485,26	140,92	11,46	
Полдник															
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
ГП	Печенье	50	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	
ГП	Фрукт (цитрусовые)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54	
	Итого	350	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90	
	Итого за день	1805	42,41	48,41	206,30	1448,63	8,14	30,94	6,24	0,39	710,46	1005,56	229,23	15,56	
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,20	103,00	111,51	102,74	1130,97	85,94	104,00	91,67	107,65	101,57	152,82	216,11	

возрастная категория 12 лет и старше

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
27	Поджаренная икра кабачковая (ГП)	40	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром 145/5	150	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
ГП	Фрукт (яблоко)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Батон поджаренный	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	<i>Итого</i>	550	17,89	15,04	91,54	578,27	0,31	15,12	3,45	0,28	316,97	372,51	89,12	5,78
Обед														
94	К/С/Д/Винегрет овощной	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
49	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	6,10	5,62	13,58	131,00	19,20	76	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
74:33	М/Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30	100	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
41	Рис отварной	180	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
35	Компот из яблок	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<i>Итого</i>	955	30,50	21,58	134,63	892,00	19,55	76,91	4,68	0,04	176,39	467,75	130,20	8,85
Полдник														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Вафли	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Йогурт	100												
	<i>Итого</i>	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
	Итого за день	1855	51,31	38,74	277,53	1634,27	19,93	112,03	8,65	0,32	532,96	871,92	241,72	20,95
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,54	82,43	150,02	115,91	2768,33	311,19	144,17	76,19	80,75	88,07	161,15	290,97

возрастная категория 12 лет и старше

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
66	Жаркое по-домашнему	250	23,81	6,81	4,82	176,25	0,13	0,06	0,00	105,00	69,38	321,94	42,94	1,63	
	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 50/15	65	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12	
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46	
ПП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	<i>Итого</i>	555	27,5725	10,69	39,13	366,25	0,17	0,16	0,00	105,03	184,52	467,86	58,09	3,37	
Обед															
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34	
ТТК	22К/331 Котлеты или биточки рыбные (минтай) м/сд с соусом сметанным 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60	
77/1м	Пюре картофельное с поджаривкой огуры свежие 150/30	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	
25	Напиток из брусники	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ПП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ПП	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	<i>Итого</i>	855	43,27	20,97	116,21	832,06	0,69	38,40	5,73	0,08	193,84	739,30	207,09	11,40	
Полдник															
8	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
ПП	Булочка домашняя	50	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61	
	Фрукт	100													
	<i>Итого</i>	350	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73	
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день			1760	83,02	48,03	204,90	1608,31	1,05	39,86	6,66	105,22	658,09	1457,34	303,24	15,50
Суточная потребность (60 %)				46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной потребности				180,48	102,18	110,76	114,06	146,42	110,71	111,00	25051,19	99,71	147,21	202,16	215,30

возрастная категория 12 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	Эн/ц		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
65	Бутерброд с маслом и сыром (батон водированный) 40/10/15	65	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12	
26	Каша молочная рисовая вязкая с маслом 240/10	250	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43	
б/н/с/сж Чай из шиповника		200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
Итого		555	10,08	12,2	67,53	432,42	0,113	52,06	41,01	0,285	296,08	324,77	51,56	2,31	
Обед															
29	Салат из свежих овощей	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36	
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 240/10	250	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05	
41	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,32	10,04	32,98	276,26	0,18	0,79	1,00	68,89	26,51	212,92	118,54	4,47	
104	Бефстроганов из филе кур 50/50	100	7,40	11,50	3,30	147,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12	
17	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
Итого		955	32,44	31,29	117,02	878,78	0,53	14,26	4,88	71,64	122,63	592,54	234,08	14,26	
Полдник															
ГП	Чай с лимоном	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	
ГП	Приники	50	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	
	Кисломолочный продукт	100													
Итого		350	3,18	1,69	58,36	264,70	0,08	7,00	1,04	0,20	15,50	15,28	9,00	1,88	
Итого за день			1860	45,70	45,18	242,91	1575,90	0,73	73,32	46,93	72,13	434,21	932,59	294,64	18,45
Суточная потребность (60%)				46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной потребности				99,35	96,13	131,30	111,77	100,83	203,67	782,17	17172,62	65,79	94,20	196,43	256,25

возрастная категория 12 лет и старше

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эп/ц (ккал)	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	Запеканка творожная со сгущенным молоком 170/40	210	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92
54/13гн/2020	Чай со смородиной	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Фрукт (цитрусовые)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	550	25,85	18,57	74,99	583,90	0,17	7,45	0,91	0,31	287,16	361,52	52,46	4,08
Обед														
28	Рассольник по-Ленинградски со сметаной 240/10	250	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
12/331/мсд	Тефтели с соусом сметано-томатным 70/30	100	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
11/71м	Макаронные изделия отварные с поджаривкой из свежих помидоров 150/30	180	3,24	7,58	18,87	150,00	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69
77	Напиток из шиповника	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	845	24,07	23,91	116,92	751,80	0,45	16,62	6,16	0,00	93,37	442,06	129,67	9,81
Полдник														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Ватрушка с творогом	150	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59
	Итого	350	12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39
	Итого за день	1745	49,92	42,48	191,91	1335,70	0,62	24,07	7,07	0,31	380,53	803,58	182,13	13,89
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,52	90,38	103,74	94,73	86,53	66,86	117,83	73,81	57,66	81,17	121,42	192,92

возрастная категория 12 лет и старше

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	200	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06
71М	Поджаренная из зеленого горошка	50	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 50/15	65	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
57	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	555	21,48	21,45	40,75	445,00	0,16	6,19	0,85	0,06	305,79	476,97	55,31	5,40
Обед														
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 240/10	250	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
234М/соеж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
77М	Шоре картофельное с поджаренной из свежего огурца 150/30	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
17	Компот из сухофруктов	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	855	31,11	18,04	185,03	833,06	0,59	41,54	5,51	0,08	312,19	666,01	179,62	9,59
Полдник														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Печенье	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Кисломолочный продукт	100												
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за день		1760	55,51	41,61	277,14	1442,06	0,83	67,73	6,88	0,14	657,58	1174,64	257,33	21,31
Суточная потребность (60 %)			46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной потребности			120,67	88,53	149,81	102,27	114,72	188,14	114,67	32,14	99,63	118,65	171,55	295,97

возрастная категория 12 лет и старше

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром (батон поджаренный) 40:10	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
9	Каша вязкая молочная Геркулесовая с маслом 200:10	210	7,14	9,33	29,25	229,00	0,17	1,56	0,52	0,06	159,86	209,07	56,22	1,22
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Фрукт (яблоко)	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<i>Итого</i>	600	17,19	18,35	118,84	656,40	0,39	35,90	1,17	0,11	437,30	456,29	126,72	10,02
Обед														
	Нарезка из свежих овощей	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
98М/С/Д	Суп крестьянский с крупой, на курином бульоне	250	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
311 К	Гуляши из мяса птицы, 50:50	100	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12
41,9	Рис отварной	180	4,09	5,53	30,84	215,50	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,03	31,17	0,82
25	Напиток из апельсина	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<i>Итого</i>	955	27,16	27,22	118,37	839,02	0,44	17,78	4,14	2,77	103,18	448,05	151,02	10,58
Полдник														
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Булочка с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
	Фрукт	100												
	<i>Итого</i>	350	8,13	9,62	38,58	274,00	0,16	8,00	1,37	0,25	259,90	207,28	40,30	2,29
	Итого за день	1905	52,48	55,19	275,79	1769,42	8,22	61,68	6,68	3,13	800,38	1111,62	318,04	22,89
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		114,09	117,43	149,08	125,49	1141,67	171,33	111,33	745,24	121,27	112,28	212,03	317,92

возрастная категория 12 лет и старше

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
47	Курица (голень) в соусе с томатом 100/30	130	13,60	6,80	0,00	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
57	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
<i>Итого</i>		550	19,46	12,81	64,07	448,26	0,21	23,74	1,05	0,03	122,86	363,04	76,29	3,73
Обед														
5,00	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
43	Суп картофельный гороховый с мясом птицы 240/10	250	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
66:331	Котлета «Домашняя»	100	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66
106	Сложный гарнир (рис отварной и овощи тушеные)	180	4,33	5,61	24,38	166,83	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,05	31,17	0,82
17	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
<i>Итого</i>		955	35,48	21,88	156,35	949,56	0,71	13,37	3,60	87,28	123,52	624,68	283,06	15,78
Полдник														
25	Чай с сахаром	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Вафли	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
<i>Итого</i>		350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
Итого за день		1855	57,86	36,81	271,78	1561,82	0,99	57,11	5,17	87,31	285,98	1019,38	381,75	25,83
Суточная потребность (60 %)			46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной потребности			125,78	78,32	146,91	110,77	137,92	158,64	86,17	20788,10	43,33	102,97	254,50	358,75

возрастная категория 12 лет и старше

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
3	Бутиерброд с маслом (батон йодированный) 40:10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
103	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
Итого		560	17,43	19,79	35,24	393,00	0,15	3,51	3,59	0,07	363,56	405,36	57,39	2,12
Обед														
67	Салат Винегрет овощной	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
28	Рассольник по-Ленинградски со сметаной 240:10	250	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
294М/330М/свж	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 70:30	100	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17
7	Картофельное пюре	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
77	Патисок из облепихи	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
Итого		955	29,03	22,09	130,42	837,66	0,60	33,03	2,42	3,90	167,86	510,41	168,20	8,89
Полдник														
8	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Печенье	50	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45
	Кисломолочный продукт	100												
Итого		350	12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77
Итого за день		1865	58,70	55,67	206,25	1570,86	2,24	37,60	6,26	4,02	1016,22	1296,57	284,59	11,78
Суточная потребность (60%)			46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной потребности			127,61	118,45	111,49	111,41	310,97	104,44	104,33	955,95	153,97	130,97	189,73	163,61

возрастная категория 12 лет и старше

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4	Запеканка из творога со сгущенным молоком 170/40	210	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92
ГП	Фрукт (яблоко)	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Батон йодированный	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
	<i>Итого</i>	550	27,45	18,59	81,93	629,40	0,23	16,45	1,83	0,11	307,56	435,70	78,96	6,66
Обед														
60	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
24	Плов из говядины с поджаривкой из свежих помидоров 200/50	250	13,82	12,03	39,64	348,57	0,04	3,64	0,39	0,02	1,26	126,51	35,37	1,31
25	Напиток из шиповника	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<i>Итого</i>	825	31,63	16,60	121,22	789,37	0,38	14,09	2,43	0,04	66,76	504,97	131,78	9,58
Полдник														
ГП	Сок	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
ГП	Ватрушка с творогом	150	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<i>Итого</i>	350	3,32	1,92	60,36	220,20	0,05	16,00	0,32	0,00	26,60	17,66	14,40	3,62
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	<i>Итого за день</i>	1725	62,40	37,11	263,51	1638,97	0,67	46,54	4,58	0,15	400,92	958,33	225,14	19,86
	<i>Суточная потребность (60%)</i>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>		135,65	78,96	142,44	116,24	92,50	129,28	76,33	35,71	60,75	96,80	150,09	275,83

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей –возрастная категория 12 лет и старше

	<i>Пищевые вещества (г)</i>				<i>Витамины (мг)</i>				<i>Минеральные в-ва (мг)</i>			
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц (ккал)</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>	559,31	449,23	2418,02	15585,94	43,42	550,88	105,12	273,09	5877,33	10631,53	2717,81	186,02
<i>Итого за 1 дней</i>	55,93	44,92	241,80	1558,59	4,34	55,09	10,51	27,31	587,73	1063,15	271,78	18,60
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,80	4,32						1,00	1,81		
<i>Суточная потребность (60 %)</i>	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	121,59	95,58	130,70	110,54	603,09	153,02	175,20	6502,26	89,05	107,39	181,19	258,36

Прошито и скреплено печатью

Должность
Заведующая производством ООО «РИЧ»

Подпись  / О.Г. Юшкова/

