

Утверждаю  
Генеральный директор ООО «РИЧ»



О. А. Калашников

2024г

Согласовано  
Директор МАОУ «СШ № 23 »



А. Н. Николаев

2024г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**  
**В Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 23 »**  
**г. Красноярска (ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)**  
**(663094, КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. ПАРАШЮТНАЯ, ДОМ № 8 )**

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		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>														
65	Бутерброд 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
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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>10,05</b>	<b>12,16</b>	<b>69,29</b>	<b>437,33</b>	<b>0,11</b>	<b>4,06</b>	<b>0,17</b>	<b>0,10</b>	<b>295,55</b>	<b>325,02</b>	<b>51,31</b>	<b>2,20</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>24,98</b>	<b>28,16</b>	<b>98,25</b>	<b>752,60</b>	<b>7,92</b>	<b>18,88</b>	<b>5,03</b>	<b>0,05</b>	<b>160,41</b>	<b>485,26</b>	<b>140,92</b>	<b>11,46</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>7,38</b>	<b>8,09</b>	<b>38,76</b>	<b>258,70</b>	<b>0,11</b>	<b>8,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,24</b>	<b>254,50</b>	<b>195,28</b>	<b>37,00</b>	<b>1,90</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>1805</b>	<b>42,41</b>	<b>48,41</b>	<b>206,30</b>	<b>1448,63</b>	<b>8,14</b>	<b>30,94</b>	<b>6,24</b>	<b>0,39</b>	<b>710,46</b>	<b>1005,56</b>	<b>229,23</b>	<b>15,56</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</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>92,20</b>	<b>103,00</b>	<b>111,51</b>	<b>102,74</b>	<b>1130,97</b>	<b>85,94</b>	<b>104,00</b>	<b>91,67</b>	<b>107,65</b>	<b>101,57</b>	<b>152,82</b>	<b>216,11</b>

**возрастная категория 12 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>														
27	Подгарнировка 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 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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,89</b>	<b>15,04</b>	<b>91,54</b>	<b>578,27</b>	<b>0,31</b>	<b>15,12</b>	<b>3,45</b>	<b>0,28</b>	<b>316,97</b>	<b>372,51</b>	<b>89,12</b>	<b>5,78</b>
<b>Обед</b>														
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
74/331м	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
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>30,50</b>	<b>21,58</b>	<b>134,63</b>	<b>892,00</b>	<b>19,55</b>	<b>76,91</b>	<b>4,68</b>	<b>0,04</b>	<b>176,39</b>	<b>467,75</b>	<b>130,20</b>	<b>8,85</b>
<b>Полдник</b>														
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												
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>2,92</b>	<b>2,12</b>	<b>51,36</b>	<b>164,00</b>	<b>0,07</b>	<b>20,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>39,60</b>	<b>31,66</b>	<b>22,40</b>	<b>6,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1855</b>	<b>51,31</b>	<b>38,74</b>	<b>277,53</b>	<b>1634,27</b>	<b>19,93</b>	<b>112,03</b>	<b>8,65</b>	<b>0,32</b>	<b>532,96</b>	<b>871,92</b>	<b>241,72</b>	<b>20,95</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</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>111,54</b>	<b>82,43</b>	<b>150,02</b>	<b>115,91</b>	<b>2768,33</b>	<b>311,19</b>	<b>144,17</b>	<b>76,19</b>	<b>80,75</b>	<b>88,07</b>	<b>161,15</b>	<b>290,97</b>

**возрастная категория 12 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>														
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
3	Бутиерброд 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
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
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>27,5725</b>	<b>10,69</b>	<b>39,13</b>	<b>366,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>105,03</b>	<b>184,52</b>	<b>467,86</b>	<b>58,09</b>	<b>3,37</b>
<b>Обед</b>														
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 м/сд	Котлеты или биточки рыбные (минтай) 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
7/71м	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
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
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>43,27</b>	<b>20,97</b>	<b>116,21</b>	<b>832,06</b>	<b>0,69</b>	<b>38,40</b>	<b>5,73</b>	<b>0,08</b>	<b>193,84</b>	<b>739,30</b>	<b>207,09</b>	<b>11,40</b>
<b>Полдник</b>														
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	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												
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>12,18</b>	<b>16,37</b>	<b>49,56</b>	<b>410,00</b>	<b>0,19</b>	<b>1,30</b>	<b>0,93</b>	<b>0,11</b>	<b>279,72</b>	<b>250,18</b>	<b>38,06</b>	<b>0,73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>83,02</b>	<b>48,03</b>	<b>204,90</b>	<b>1608,31</b>	<b>1,05</b>	<b>39,86</b>	<b>6,66</b>	<b>105,22</b>	<b>658,09</b>	<b>1457,34</b>	<b>303,24</b>	<b>15,50</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</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>180,48</b>	<b>102,18</b>	<b>110,76</b>	<b>114,06</b>	<b>146,42</b>	<b>110,71</b>	<b>111,00</b>	<b>25051,19</b>	<b>99,71</b>	<b>147,21</b>	<b>202,16</b>	<b>215,30</b>

**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		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>														
65	Бутерброд с маслом и сыром (батон йодированный) 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/ж/гп	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
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>10,08</b>	<b>12,2</b>	<b>67,53</b>	<b>432,42</b>	<b>0,113</b>	<b>52,06</b>	<b>41,01</b>	<b>0,285</b>	<b>296,08</b>	<b>324,77</b>	<b>51,56</b>	<b>2,31</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>32,44</b>	<b>31,29</b>	<b>117,02</b>	<b>878,78</b>	<b>0,53</b>	<b>14,26</b>	<b>4,88</b>	<b>71,64</b>	<b>122,63</b>	<b>592,54</b>	<b>234,08</b>	<b>14,26</b>
<b>Полдник</b>														
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	Пряники	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												
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>3,18</b>	<b>1,69</b>	<b>58,36</b>	<b>264,70</b>	<b>0,08</b>	<b>7,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>15,28</b>	<b>9,00</b>	<b>1,88</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1860</b>	<b>45,70</b>	<b>45,18</b>	<b>242,91</b>	<b>1575,90</b>	<b>0,73</b>	<b>73,32</b>	<b>46,93</b>	<b>72,13</b>	<b>434,21</b>	<b>932,59</b>	<b>294,64</b>	<b>18,45</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</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>99,35</b>	<b>96,13</b>	<b>131,30</b>	<b>111,77</b>	<b>100,83</b>	<b>203,67</b>	<b>782,17</b>	<b>17172,62</b>	<b>65,79</b>	<b>94,20</b>	<b>196,43</b>	<b>256,25</b>

**возрастная категория 12 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 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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25,85</b>	<b>18,57</b>	<b>74,99</b>	<b>583,90</b>	<b>0,17</b>	<b>7,45</b>	<b>0,91</b>	<b>0,31</b>	<b>287,16</b>	<b>361,52</b>	<b>52,46</b>	<b>4,08</b>
<b>Обед</b>														
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/м/сд	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 подгарнировкой 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
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>24,07</b>	<b>23,91</b>	<b>116,92</b>	<b>751,80</b>	<b>0,45</b>	<b>16,62</b>	<b>6,16</b>	<b>0,00</b>	<b>93,37</b>	<b>442,06</b>	<b>129,67</b>	<b>9,81</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>12,58</b>	<b>6,18</b>	<b>49,58</b>	<b>297,80</b>	<b>0,12</b>	<b>4,39</b>	<b>0,97</b>	<b>0,04</b>	<b>93,22</b>	<b>134,24</b>	<b>22,48</b>	<b>3,39</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1745</b>	<b>49,92</b>	<b>42,48</b>	<b>191,91</b>	<b>1335,70</b>	<b>0,62</b>	<b>24,07</b>	<b>7,07</b>	<b>0,31</b>	<b>380,53</b>	<b>803,58</b>	<b>182,13</b>	<b>13,89</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</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>108,52</b>	<b>90,38</b>	<b>103,74</b>	<b>94,73</b>	<b>86,53</b>	<b>66,86</b>	<b>117,83</b>	<b>73,81</b>	<b>57,66</b>	<b>81,17</b>	<b>121,42</b>	<b>192,92</b>

**возрастная категория 12 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>														
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
71 М	Подгарнировка 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
	<b>Итого</b>	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
<b>Обед</b>														
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/сж	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
7/71М	Пюре картофельное с подгарнировкой 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
	<b>Итого</b>	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
<b>Полдник</b>														
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												
	<b>Итого</b>	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
			<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>	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
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		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)			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>														
3	Бутерброд с сыром (батон йодированный) 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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>17,19</b>	<b>18,35</b>	<b>118,84</b>	<b>656,40</b>	<b>0,39</b>	<b>35,90</b>	<b>1,17</b>	<b>0,11</b>	<b>437,30</b>	<b>456,29</b>	<b>126,72</b>	<b>10,02</b>
<b>Обед</b>														
	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/СД	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	Гуляш 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
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>27,16</b>	<b>27,22</b>	<b>118,37</b>	<b>839,02</b>	<b>0,44</b>	<b>17,78</b>	<b>4,14</b>	<b>2,77</b>	<b>103,18</b>	<b>448,05</b>	<b>151,02</b>	<b>10,58</b>
<b>Полдник</b>														
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												
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>8,13</b>	<b>9,62</b>	<b>38,58</b>	<b>274,00</b>	<b>0,16</b>	<b>8,00</b>	<b>1,37</b>	<b>0,25</b>	<b>259,90</b>	<b>207,28</b>	<b>40,30</b>	<b>2,29</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>1905</b>	<b>52,48</b>	<b>55,19</b>	<b>275,79</b>	<b>1769,42</b>	<b>8,22</b>	<b>61,68</b>	<b>6,68</b>	<b>3,13</b>	<b>800,38</b>	<b>1111,62</b>	<b>318,04</b>	<b>22,89</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</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>114,09</b>	<b>117,43</b>	<b>149,08</b>	<b>125,49</b>	<b>1141,67</b>	<b>171,33</b>	<b>111,33</b>	<b>745,24</b>	<b>121,27</b>	<b>112,28</b>	<b>212,03</b>	<b>317,92</b>



**возрастная категория 12 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>														
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
	<b>Итого</b>	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
<b>Обед</b>														
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	39,03	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
	<b>Итого</b>	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
<b>Полдник</b>														
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
	Кисломолочный продукт	100												
	<b>Итого</b>	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
			<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>	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
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		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)			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>														
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	Бутерброд 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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>17,43</b>	<b>19,79</b>	<b>35,24</b>	<b>393,00</b>	<b>0,15</b>	<b>3,51</b>	<b>3,59</b>	<b>0,07</b>	<b>363,56</b>	<b>405,36</b>	<b>57,39</b>	<b>2,12</b>
<b>Обед</b>														
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/ ссж	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	Напиток 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
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>29,03</b>	<b>22,09</b>	<b>130,42</b>	<b>837,66</b>	<b>0,60</b>	<b>33,03</b>	<b>2,42</b>	<b>3,90</b>	<b>167,86</b>	<b>510,41</b>	<b>168,20</b>	<b>8,89</b>
<b>Полдник</b>														
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												
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>12,24</b>	<b>13,79</b>	<b>40,59</b>	<b>340,20</b>	<b>1,49</b>	<b>1,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>484,80</b>	<b>380,80</b>	<b>59,00</b>	<b>0,77</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>1865</b>	<b>58,70</b>	<b>55,67</b>	<b>206,25</b>	<b>1570,86</b>	<b>2,24</b>	<b>37,60</b>	<b>6,26</b>	<b>4,02</b>	<b>1016,22</b>	<b>1296,57</b>	<b>284,59</b>	<b>11,78</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</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>127,61</b>	<b>118,45</b>	<b>111,49</b>	<b>111,41</b>	<b>310,97</b>	<b>104,44</b>	<b>104,33</b>	<b>955,95</b>	<b>153,97</b>	<b>130,97</b>	<b>189,73</b>	<b>163,61</b>

**возрастная категория 12 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>	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
<b>Обед</b>														
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 поджаренной 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
	<b>Итого</b>	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
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>	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
			<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>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>	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
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		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*

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за 10 дней</b>	559,31	449,23	2418,02	15585,94	43,42	550,88	105,12	273,09	5877,33	10631,53	2717,81	186,02
<b>Итого за 1 дней</b>	55,93	44,92	241,80	1558,59	4,34	55,09	10,51	27,31	587,73	1063,15	271,78	18,60
<b>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</b>	1,00	0,80	4,32						1,00	1,81		
<b>Суточная потребность (60 %)</b>	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	121,59	95,58	130,70	110,54	603,09	153,02	175,20	6502,26	89,05	107,39	181,19	258,36