

примерное цикличное меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярск

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
Завтрак														
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
	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														
45	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	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)			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														
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
	Итого	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/СД 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
74/331	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
	Итого	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												
	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
	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)			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														
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	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
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	27,5725	10,69	39,13	366,25	0,17	0,16	0,00	105,03	184,53	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
	Курица (голень) в соусе сметанном	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 подгарнировкой 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
	Итого	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
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												
	Итого	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		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 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/сс ж	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	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												
	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	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)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	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														
	Суп Харчо	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 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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	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 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	Е 10	А 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 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
71 М	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														
	Суп Свекольник со сметаной	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/с с/ж	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 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)			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														
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	Какао 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
	Итого	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	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	Каша гречневая рассыпчатая	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
	Итого	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														
30	Чай с сахаром и лимоном	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												
	Итого	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	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)			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
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
	Итого	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	39,03	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
	Итого	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
	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	Mg	Fe
	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)			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														
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
	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/3 30М/сс ж	Котлеты рубленные 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
71	Капуста тушеная	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
	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
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	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)			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
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
	Итого	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 подгарнировкой 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
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	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
	Итого	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	Mg	Fe
	Итого за день	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
	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		135,65	78,96	142,44	116,24	92,50	129,28	76,33	35,71	60,75	96,80	150,09	275,83

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 12 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>	559,31	449,23	2418,02	15585,94	43,42	550,88	105,12	273,10	5877,33	10631,53	2717,81	186,02
<i>Итого за 1 день</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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 31"**, Данилюк Никита Сергеевич,
Директор

18.11.24 10:55 (MSK)

Сертификат D19B658B56BADC4385E9D04E8B6CE95A