

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного
санитарного врача по Красноярскому краю

«22»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Минская СОШ»



С.Н. Смирнова

2019 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЕННОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«МИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ПАРТИЗАНСКИЙ РАЙОН, П. МИНА, УЛ. ШКОЛЬНАЯ, 3)**

п. Мина

2019 г.

Минская СОШ

На предприятие поступают: фарш, разделанное мясо, разделанная курица, целая рыба.

Наименование производственного помещения	Оборудование
Овощной цех (первичной и вторичной обработки овощей)-зонирование	Производственные столы. Овощерезательная машина.
Холодный цех	Зонирование в горячем цехе. Производственные столы.
Мясорыбный цех зонирование в горячем цехе	Производственные столы. Электромясорубка.
Горячий цех	Производственные столы электрическая плита, электрическая сковорода, духовой (жарочный) шкаф

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню (далее меню) разработано для детей в возрасте с 6 лет и старше с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на 2-кратный прием пищи - завтрак, обед - для детей с 6-18 лет. Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5-4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака 15-20 минут, для обеда 20-30 минут.

Меню разработано для здоровых детей и детей с ОВЗ.

На основании п. 6.15 в суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должна составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10-15%, 30-32% и 55-60%, соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1:1:4.

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу в соответствии с таблицей замены.

В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей необходимо использование только йодированной соли.

При организации питания детей следует руководствоваться п. 8 СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в обязательном порядке проводится С-витаминизация третьих блюд. Витаминизация осуществляется в соответствии с инструкцией. Допускается использование премиксов; instantные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в меню могут быть использованы специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами. Технологические карты приготовления витаминизированных напитков промышленного производства «Валетек» прилагаются. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей и подростков.

Согласно требований СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» разрешается использовать с массовой долей жира творожные изделия (не более 9% массовой доли жира), кондитерские изделия без крема.

Не рекомендуется использовать в питании детей пищевые продукты, содержащие в своем составе ароматизаторы и красители искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку и др.

Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником или ответственным лицом (на момент отсутствия медработника) с обязательной отметкой вкусовых качеств и готовности, а также соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд. Медработник контролирует выход (вес) кулинарных изделий, для чего взвешивается 5 - 10 порций (котлет, рулета, запеканки). Вес порционных продуктов (сливочное масло, сыр) контролируется взвешиванием всех

порций. Вес порции должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню-раскладке.

При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюда допускается к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков. В бракеражном журнале готовых блюд необходимо отмечать закладку основных продуктов: масла в каши и гарниры, сахара в третьи блюда и пр.

Ежедневно суточную пробу готовых блюд в объеме 100,0 г (штучные изделия целиком) отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры и салаты - в отдельную посуду), сохраняют в холодильнике при температуре +2 - +6 град. С не менее 48 часов. Контроль за правильностью отбора и хранения суточных проб осуществляет медицинский работник.

В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карточка, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

Меню разработано на основании:

- Закон Красноярского края № 10-4261 от 10 марта 2016 г. «Об установлении норм обеспечения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья питанием, одеждой, обувью, мягким и жестким инвентарем»

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

- СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к общеобразовательным учреждениям, учреждениям начального и среднего профессионального образования»

- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», Москва, 1996 г., под ред. В. Т. Лапшиной

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

-Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2011 г.

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организации и детских оздоровительных учреждений / Под общ. ред. профессора А.Я. Перевалова. – Уральский региональный центр питания, 2013 г.

Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному циклическому меню для организации питания детей указаны в приложении 1.

Дети 6-10 лет (дети с ОВЗ+здоровые дети)

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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (тшленная)	200	6,20	8,57	33,82	235,00	0,07	1,91	0,16	0,06	178,35	177,01	35,22	0,41	
80	Молоко сгущенное (порциями)	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	0,10	0,02	153,50	109,50	17,00	0,10	
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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	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	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	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,08	0,00	0,69	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32	
			1,80	0,04	9,02	46,80	0,06	0,00	0,52	0,00	7,43	52,65	14,85	0,99	
	Итого		13,96	13,74	114,38	643,60	0,25	20,46	1,28	0,08	375,90	397,99	93,22	6,42	

Обед

27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
49,50	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
23	Котлеты или биточки рыбные	120	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
15	Соус сметанный с томатом	20	0,39	4,92	1,68	52,50	0,00	0,63	0,11	0,00	11,07	10,56	3,42	0,12
79	Картофель тушеный	180	3,78	3,76	24,25	157,30	0,15	13,90	0,31	0,02	29,36	109,44	43,67	1,60
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	60	4,80	0,90	22,74	124,80	0,14	0,00	1,34	0,00	19,80	139,68	39,60	2,64
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого		35,06	26,84	169,02	857,00	0,62	35,22	6,79	0,07	240,98	701,20	198,15	10,94
	Итого за день		49,02	40,58	283,40	1500,60	0,87	55,68	8,07	0,15	616,88	1099,19	291,37	17,36
	Суточная потребность (65%)		53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,95	73,38	130,15	91,22	103,10	132,57	115,29	30,61	80,11	95,17	166,50	206,67

Дети 6-10 лет (дети с ОВЗ+здоровые дети)

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	К	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
70	Сыр (порциями)	15	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12	
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	
2	Какао (или 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	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,08	0,00	0,69	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32	
	Итого		28,17	27,87	66,52	638,60	0,32	19,53	1,77	0,11	530,78	693,41	103,01	9,20	
Обед															
59, 73	Икра свекольная	60	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14	
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	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	Тефтели	120	14,32	17,26	14,40	270,00	0,08	3,62	5,38	0,00	18,02	146,76	27,36	1,26	
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	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 плодов шиповника	200	1,02	0,42	29,46	145,00	0,02	300,00	1,14	0,00	18,45	5,10	5,10	0,94	
36	Булочка "Теорозная"	40	4,64	3,53	16,59	125,00	0,06	0,14	0,42	0,03	28,50	52,27	6,47	0,34	
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	0,14	0,00	1,34	0,00	19,80	139,68	39,60	2,64	
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45	
	Итого		34,42	38,65	152,98	1116,40	0,53	323,44	11,19	0,03	154,46	544,38	153,72	9,48	
	Итого за день		62,59	66,52	219,50	1755,00	0,85	342,97	12,96	0,14	685,24	1237,79	256,73	18,68	
	Суточная потребность (65 %)		53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	Процент удовлетворения суточной потребности		116,12	120,29	100,80	106,69	100,83	816,60	185,14	27,55	88,99	107,17	146,70	222,38	

Дети 6-10 лет (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
9	Каши жидкая молочная из манной крупы	200	7,18	8,57	32,81	235,00	0,09	1,91	0,47	0,06	181,91	157,71	25,72	0,41		
19	Колбасные изделия отварные	45	4,95	10,76	0,72	119,57	0,00	0,00	0,23	0,00	15,75	71,55	9,00	0,81		
20	Чай с молоком	200	4,00	4,80	23,05	152,00	0,06	1,95	0,00	0,04	182,95	139,12	23,20	0,55		
3	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,73	0,18	97,05	0,00	0,00	0,15	0,05	3,60	4,50	0,00	0,00		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	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	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	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,08	0,00	0,69	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32		
	Итого		20,27	35,75	93,42	781,22	0,30	19,86	1,86	0,15	423,31	479,14	96,12	7,19		
Обед																
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05		
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,73	4,96	43,73	105,00	0,08	4,38	2,18	0,01	38,00	164,48	44,51	0,86		
65	Картофель отварной	180	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20		
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	60	4,80	0,90	22,74	124,80	0,14	0,00	1,34	0,00	19,80	139,68	39,60	2,64		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87		
	Итого		23,18	15,93	128,13	625,60	0,49	41,04	4,20	0,04	176,79	524,28	168,24	10,02		
	Итого за день		43,45	51,68	221,55	1406,82	0,79	60,90	6,06	0,19	600,10	1003,42	264,36	17,21		
	Суточная потребность (65 %)		53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40		
	Процент удовлетворения суточной потребности		80,61	93,45	101,75	85,52	93,57	145,00	86,57	38,78	77,94	86,88	151,06	204,88		

Дети 6-10 лет (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У			С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
21	Суп молочный с крупой	200	5,88	6,89	18,76	160,00	0,08	1,19	0,05	0,04	204,36	174,80	28,59	0,21	
2	Какао (или 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	Кондитерские изделия (конфеты, зефир, мармелад, пастила, или др.)	20	0,80	1,26	11,80	98,20	0,01	0,00	0,46	0,00	5,60	19,00	19,80	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	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,08	0,00	0,69	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32	
70	Сыр (порциями)	15	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	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		17,93	18,55	92,24	654,80	0,31	19,63	1,53	0,12	573,10	580,16	125,24	6,95	
Обед															
44	Зеленый горошек 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	
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99	
14	Котлеты, биточки, индичи куриные	80	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	Капустя тушеная	180	3,64	5,54	10,89	117,60	0,04	30,48	2,14	0,00	99,04	70,37	35,83	1,37	
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	60	4,80	0,90	22,74	124,80	0,14	0,00	1,34	0,00	19,80	139,68	39,60	2,64	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого		26,92	19,39	96,73	662,80	0,39	43,69	5,67	0,03	178,97	380,27	128,27	9,91	
	Итого за день		44,85	37,94	188,97	1317,60	0,70	63,32	7,20	0,15	752,07	960,43	253,51	16,86	
	Суточная потребность (65%)		53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	Процент удовлетворения суточной потребности		83,21	68,61	86,78	80,10	82,74	150,76	102,86	29,59	97,67	83,15	144,86	200,71	

Дети 6-10 лет (дети с ОВЗ+здоровые дети)

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 из творога с молоком сушеным	160/50	32,04	24,10	50,91	567,00	0,11	0,80	0,78	0,15	389,55	450,44	51,75	1,23	
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	
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41	
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		35,44	24,57	96,12	763,00	0,16	0,81	1,13	0,17	403,06	493,90	62,87	2,68	
Обед															
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48	
5	Суп картофельный гороховый	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	
29	Гуляш	150	12,89	19,14	4,51	243,00	0,02	1,38	3,38	0,00	17,01	143,99	21,01	2,10	
41	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52	
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	60	4,80	0,90	22,74	124,80	0,14	0,00	1,34	0,00	19,80	139,68	39,60	2,64	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого		29,62	31,48	128,24	944,60	0,44	13,67	6,52	0,03	167,64	505,82	139,72	10,68	
	Итого за день		65,06	56,05	224,36	1707,60	0,59	14,48	7,65	0,20	570,70	999,72	202,59	13,36	
	Суточная потребность (65%)		53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	Процент удовлетворения суточной потребности		120,71	101,36	103,04	103,81	70,60	34,48	109,29	40,82	74,12	86,56	115,77	159,05	

Дети 6-10 лет (дети с ОВЗ+здоровые дети)

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																				
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пишная)	200	6,20	8,57	33,82	235,00	0,07	1,91	0,16	0,06	178,35	177,01	35,22	0,41						
2	Какао (или 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						
80	Молоко сгущенное (порциями)	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	0,10	0,02	153,50	109,50	17,00	0,10						
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	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,08	0,00	0,69	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32						
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	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		19,35	19,77	122,86	750,60	0,32	20,75	1,28	0,13	589,99	567,87	124,12	6,53						
Обед																				
67	Сельдь (порциями)	60	10,20	5,10	0,00	87,00	0,01	0,00	0,66	0,00	48,00	162,00	24,00	0,66						
45	Суп-лапша домашняя	250	2,76	3,12	16,35	102,00	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51						
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	60	4,80	0,90	22,74	124,80	0,14	0,00	1,34	0,00	19,80	139,68	39,60	2,64						
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87						
	Итого		32,94	26,68	87,69	709,60	0,34	13,61	5,52	0,00	163,07	552,36	123,08	9,82						
	Итого за день		52,29	46,45	210,55	1460,20	0,66	34,36	6,80	0,13	753,06	1120,23	247,20	16,35						
	Суточная потребность (65 %)		53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40						
	Процент удовлетворения суточной потребности		97,01	84,00	96,69	88,77	78,10	81,81	97,14	26,53	97,80	96,99	141,26	194,64						

Дети 6-10 лет (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	В/И	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У			С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
79	Картофель тушеный	180	3,78	3,76	24,25	157,30	0,15	13,90	0,31	0,02	29,36	109,44	43,67	1,60	
12	Тертели	120	14,32	17,26	14,40	270,00	0,08	3,62	5,38	0,00	18,02	146,76	27,36	1,26	
15	Соус сметанный с томатом	20	0,39	4,92	1,68	52,50	0,00	0,63	0,11	0,00	11,07	10,56	3,42	0,12	
20	Чай с молоком	200	4,00	4,80	23,05	152,00	0,06	1,95	0,00	0,04	182,95	139,12	23,20	0,55	
70	Сыр (порциями)	15	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	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	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	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,08	0,00	0,69	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32	
	Итого		28,21	35,08	100,43	854,40	0,44	36,20	6,81	0,09	385,50	617,14	140,80	9,07	
Обед															
44	Зеленый горошек 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	
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81	
23	Котлеты или биточки рыбные	120	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09	
52	Рис отварной с овощами	180	3,11	9,20	21,66	199,20	0,02	2,78	0,31	0,00	4,61	62,38	24,92	0,68	
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	60	4,80	0,90	22,74	124,80	0,14	0,00	1,34	0,00	19,80	139,68	39,60	2,64	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого		29,26	25,56	154,93	762,20	0,40	26,93	6,74	0,05	206,05	572,70	158,93	8,96	
	Итого за день		57,47	60,64	255,36	1616,60	0,84	63,13	13,55	0,14	591,55	1189,84	299,73	18,03	
	Суточная потребность (65 %)		53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,62	109,66	117,27	98,27	99,88	150,31	193,57	27,55	76,82	103,02	171,27	214,64	

Дети 6-10 лет (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 8

№ ТК I	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	Mg 14	Fe 15	
															16,80
39	Омлет с колбасой или сосисками	200	0,12	10,73	0,18	97,05	0,00	0,00	0,05	0,03	3,60	4,50	0,00	0,00	0,00
3	Масло сливочное (порциями)	15	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	0,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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	0,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,08	0,00	0,69	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32	0,00
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	0,00
	Итого		21,08	29,57	58,34	587,65	0,26	19,18	1,82	0,08	219,75	423,78	70,90	9,03	
Обед															
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	0,00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05	0,00
47	Курица в соусе с томатом	140	18,33	22,62	5,05	256,68	0,06	3,71	0,64	0,01	36,06	93,65	25,14	1,67	0,00
11	Вермишель отварная	150	5,45	5,54	31,81	190,00	0,05	0,00	0,59	0,03	6,37	35,57	7,68	0,75	0,00
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	0,00
36	Булочка "Творожная"	40	4,64	3,53	16,59	125,00	0,06	0,14	0,42	0,03	28,50	52,27	6,47	0,34	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80	0,14	0,00	1,34	0,00	19,80	139,68	39,60	2,64	0,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	0,00
	Итого		38,11	37,08	120,43	927,28	0,42	18,82	3,50	0,07	163,01	436,27	129,52	10,72	
	Итого за день		59,19	66,65	178,77	1514,93	0,68	38,00	5,32	0,15	382,76	860,05	200,42	19,75	
	Суточная потребность (65%)		53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,81	120,52	82,10	92,09	80,48	90,48	76,00	30,61	49,71	74,46	114,53	235,12	

Дети 6-10 лет (дети с ОВЗ+здоровые дети)

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	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9										10
Завтрак																		
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,85	7,44	20,63	175,00	0,09	1,21	0,23	0,06	226,75	181,92	28,60	0,37				
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	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40	0,08	0,00	0,69	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32				
70	Сыр (порциями)	15	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12				
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52				
2	Какао (или 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				
	Итого		18,10	17,84	82,31	571,60	0,31	19,65	1,25	0,14	589,89	568,28	105,45	6,51				
Обед																		
59,72	Икра морковная или маринад овощной	60	1,34	4,84	5,80	70,20	0,04	7,15	2,22	0,00	16,66	35,47	20,66	0,55				
75	Солянка домашняя со сметаной	255	6,41	7,73	10,30	132,00	0,06	4,94	0,27	0,06	25,87	101,29	21,88	1,48				
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,73	4,96	43,73	105,00	0,08	4,38	2,18	0,01	38,00	164,48	44,51	0,86				
65	Картофель отварной	180	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20				
ГП	Кондитерские изделия (конфеты, зефир, мармелад, пастила, или др.)	45	1,80	2,84	26,55	220,95	0,01	0,00	1,04	0,00	12,60	42,75	44,55	1,35				
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	60	4,80	0,90	22,74	124,80	0,14	0,00	1,34	0,00	19,80	139,68	39,60	2,64				
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87				
	Итого		30,04	27,15	170,67	1007,95	0,53	38,82	7,35	0,11	238,78	641,70	220,60	10,98				
	Итого за день		48,14	44,99	252,98	1579,55	0,84	58,47	8,60	0,25	828,67	1209,98	326,05	17,49				
	Суточная потребность (65 %)		53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40				
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,31	81,36	116,18	96,02	100,36	139,21	122,79	50,00	107,62	104,76	186,31	208,21				

Дети 6-10 лет (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 10

№ ТК I	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	Mg 14	Fe 15	
															Б 4
Завтрак															
31	Запеканка из творога с молоком суспенным	160/50	32,04	24,10	50,91	567,00	0,11	0,80	0,78	0,15	389,55	450,44	51,75	1,23	
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	
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41	
20	Чай с молоком	200	4,00	4,80	23,05	152,00	0,06	1,95	0,00	0,04	182,95	139,12	23,20	0,55	
	Итого		39,34	29,34	103,17	850,00	0,22	2,76	1,13	0,21	583,06	628,90	83,87	2,77	
Обед															
I	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41	
60	Суп 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	
74	Котлеты, биточки, индейки из говядины	80	12,02	9,97	12,32	186,00	0,06	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03	
76	Соус сметанный	25	0,30	2,99	1,59	32,50	0,00	0,03	0,06	0,03	6,63	5,58	0,70	0,04	
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,56	5,85	38,67	240,00	0,10	0,00	0,47	0,02	25,52	205,18	135,89	4,63	
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	60	4,80	0,90	22,74	124,80	0,14	0,00	1,34	0,00	19,80	139,68	39,60	2,64	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого		38,77	24,19	125,62	870,10	0,47	16,73	4,82	0,08	132,80	698,02	254,45	13,43	
	Итого за день		78,11	53,53	228,79	1720,10	0,68	19,49	5,95	0,29	715,86	1326,92	338,32	16,20	
	Суточная потребность (65%)		53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40	
	Процент удовлетворения суточной потребности		144,92	96,80	105,07	104,57	81,31	46,40	85,00	59,18	92,97	114,88	193,33	192,86	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет

	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У	Y		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 10 дней	560,17	525,03	2264,23	15579,00	7,48	750,80	82,16	1,77	6496,89	11007,57	2680,28	171,29	
Итого за 1 день	56,02	52,50	226,42	1557,90	0,75	75,08	8,22	0,18	649,69	1100,76	268,03	17,13	
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,94	4,04						1,00	1,69			
Суточная потребность (65 %)	53,90	55,30	217,75	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40	
Процент удовлетворения суточной потребности	103,93	94,94	103,98	94,71	89,10	178,76	117,36	36,12	84,38	95,30	153,16	203,92	

Примечание: ГП - готовый продукт.

Дети 11 лет и старше (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 2

№ ТК	I	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
				Б	Ж	У	Y		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe	
																	4
Завтрак																	
ГП		Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52		
70		Сыр (порциями)	19	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16		
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		
2		Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	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		Хлеб пшеничный или батон	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		32,14	29,00	81,58	719,40	0,36	19,54	2,00	0,37	565,74	763,21	114,93	10,26		
Обед																	
59, 73		Икра свекольная	100	2,72	7,25	13,45	136,00	0,06	15,78	3,69	0,00	42,13	61,09	32,10	1,90		
28		Рассольник ленинградский со сметаной	255	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		Тфтели	120	14,32	17,26	14,40	270,00	0,08	3,62	5,38	0,00	18,02	146,76	27,36	1,26		
16		Макаронные изделия отварные с овощами	210	4,54	10,61	26,42	210,00	0,06	3,40	0,66	0,00	15,89	54,63	26,59	0,97		
77		Напиток из плодов шиповника	200	1,36	0,56	34,29	174,00	0,03	400,00	1,52	0,00	24,45	6,80	6,80	1,24		
36		Булочка "Творожная"	60	6,96	5,29	24,89	187,50	0,09	0,21	0,63	0,05	42,75	78,41	9,71	0,51		
ГП		Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40	0,22	0,00	1,78	0,00	26,40	187,20	52,80	3,52		
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		40,58	45,60	183,90	1343,90	0,68	430,79	13,89	0,05	200,90	650,59	190,30	11,58		
		Итого за день		72,72	74,60	265,48	2063,30	1,04	450,33	15,89	0,42	766,64	1413,80	305,23	21,84		
		Суточная потребность (65%)		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,00	195,00	11,05		
		Процент удовлетворения суточной потребности		124,31	124,75	106,64	117,00	114,62	989,74	203,72	71,19	98,29	120,84	156,53	197,65		

Дети 11 лет и старше (дети с ОВЗ+здоровые дети)

№ 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
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			Завтрак													
9	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,18	8,57	32,81	235,00	0,09	1,91	0,47	0,06	181,91	157,71	25,72	0,41		
19	Колбасные изделия отварные	80	8,80	19,12	1,28	212,80	0,00	0,00	0,40	0,00	28,00	127,20	16,00	1,44		
20	Чай с молоком	200	4,20	4,80	25,04	160,00	0,06	1,95	0,00	0,04	183,01	139,12	23,20	0,55		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	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	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	Хлеб пшеничный или батон	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		
3	Масло сливочное (порциями)	20	0,17	14,30	0,23	129,40	0,00	0,00	0,20	0,07	4,80	6,00	0,00	0,00		
	Итого		26,15	47,89	109,00	975,60	0,34	19,86	2,31	0,17	443,72	578,09	113,72	8,84		
			Обед													
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05		
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,60	7,44	65,60	157,50	0,10	6,57	3,27	0,02	57,00	246,72	66,77	1,29		
65	Картофель отварной	180	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20		
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40	0,22	0,00	1,78	0,00	26,40	187,20	52,80	3,52		
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		30,14	17,73	163,82	739,70	0,60	43,23	5,73	0,05	204,19	663,24	205,70	11,62		
	Итого за день		56,29	65,62	272,82	1715,30	0,94	63,09	8,04	0,22	647,91	1241,33	319,42	20,46		
	Суточная потребность (65 %)		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,00	195,00	11,05		
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,22	109,73	109,59	97,27	103,63	138,66	103,08	37,29	83,07	106,10	163,81	185,16		

Дети 11 лет и старше (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																		
21	Суп молочный с крупой	300	8,82	10,33	28,14	240,00	0,12	1,79	0,07	0,06	306,54	262,20	42,89	0,31				
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	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	Хлеб пшеничный или батон	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				
70	Сыр (порциями)	19	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16				
ГП	Кондитерские изделия (конфеты, зефир, мармелад, пастила, или др.)	55	2,20	3,47	32,45	270,05	0,02	0,00	1,27	0,00	15,40	52,25	54,45	1,65				
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	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		26,24	25,33	137,33	987,45	0,40	20,24	2,59	0,40	720,04	770,61	186,11	9,16				
Обед																		
44	Зеленый горошек 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				
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99				
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	120	19,61	10,02	9,47	213,00	0,06	0,00	0,54	0,03	32,88	86,94	19,61	1,76				
71	Капуста тушеная	180	3,64	5,54	10,89	117,60	0,04	30,48	2,14	0,00	99,04	70,37	35,83	1,37				
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40	0,22	0,00	1,78	0,00	26,40	187,20	52,80	3,52				
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		35,69	24,05	114,21	815,80	0,50	44,33	7,19	0,05	199,96	469,81	151,13	11,72				
	Итого за день		61,93	49,38	251,54	1803,25	0,90	64,57	9,78	0,45	920,00	1240,42	337,24	20,88				
	Суточная потребность (65%)		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,00	195,00	11,05				
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,86	82,58	101,04	102,26	98,90	141,91	125,32	76,27	117,95	106,02	172,94	188,96				

Дети 11 лет и старше (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	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 из творога с молоком сушеценым	190/50	37,35	7,74	54,84	639,00	0,13	0,87	0,89	0,18	434,31	514,77	58,32	1,44		
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		
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41		
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46		
	Итого		41,73	8,41	111,01	883,00	0,20	0,88	1,24	0,20	451,48	576,63	73,44	3,47		
Обед																
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		
5	Суп картофельный гороховый	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		
29	Гуляш	150	12,89	19,14	4,51	243,00	0,02	1,38	3,38	0,00	17,01	143,99	21,01	2,10		
41	Рис отварной	185	4,55	6,76	37,05	257,77	0,02	0,00	0,23	0,02	1,70	75,84	23,64	0,64		
17	Компот из сухофруктов	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63		
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40	0,22	0,00	1,78	0,00	26,40	187,20	52,80	3,52		
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		33,27	33,96	158,60	1114,17	0,54	17,71	7,88	0,03	211,42	596,59	167,59	12,89		
	Итого за день		75,00	42,37	269,61	1997,17	0,74	18,59	9,12	0,23	662,90	1173,22	241,03	16,36		
	Суточная потребность (65 %)		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,00	195,00	11,05		
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,21	70,85	108,30	113,25	81,32	40,86	116,92	38,98	84,99	100,28	123,61	148,05		

Дети 11 лет и старше (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пшениная)	200	6,20	8,57	33,82	235,00	0,07	1,91	0,16	0,06	178,35	177,01	35,22	0,41		
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60		
80	Молоко сущенное (порциями)	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	0,10	0,02	153,50	109,50	17,00	0,10		
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	Хлеб пшеничный или батон	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		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	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		21,13	19,98	137,83	819,40	0,36	20,75	1,51	0,13	596,95	609,67	134,72	7,55		

Обед

67	Сельдь (порциями)	120	20,40	10,20	0,00	174,00	0,02	0,00	1,32	0,00	96,00	324,00	48,00	1,32
45	Суп-лапша домашняя	250	2,76	3,12	16,35	102,00	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40	0,22	0,00	1,78	0,00	26,40	187,20	52,80	3,52
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		45,23	31,10	101,51	858,20	0,44	13,61	6,62	0,00	219,47	771,08	162,28	11,65
	Итого за день		66,36	51,08	239,34	1677,60	0,80	34,36	8,13	0,13	816,42	1380,75	297,00	19,20
	Суточная потребность (65%)		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,00	195,00	11,05
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,44	85,42	96,14	95,13	88,24	75,52	104,23	22,03	104,67	118,01	152,31	173,76

Дети 11 лет и старше (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 8

№ ТК I	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б		Ж		У			В1	С	Е	А	Са	P	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9										10
Завтрак																		
39	Омлет с колбасой или сосисками	200	16,80	17,92	5,35	246,00	0,11	1,13	0,65	0,03	172,10	307,80	29,90	3,12				
3	Масло сливочное (порциями)	20	0,17	14,30	0,23	129,40	0,00	0,00	0,20	0,07	4,80	6,00	0,00	0,00				
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	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	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	Хлеб пшеничный или батон	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				
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49				
	Итого		22,91	33,35	73,36	688,80	0,30	19,18	2,10	0,10	227,91	467,08	81,50	10,05				
Обед																		
4	Овощи натуральные свежие (или соленные)	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60				
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05				
47	Курица в соусе с томатом	200	26,19	32,31	7,21	366,69	0,09	5,30	0,91	0,01	51,51	133,79	35,91	2,39				
11	Вермишель отварная	180	6,54	6,65	38,17	228,00	0,06	0,00	0,71	0,04	7,64	42,68	9,22	0,90				
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				
36	Булочка "Творожная"	60	6,96	5,29	24,89	187,50	0,09	0,21	0,63	0,05	42,75	78,41	9,71	0,51				
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40	0,22	0,00	1,78	0,00	26,40	187,20	52,80	3,52				
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		51,47	48,96	151,07	1199,39	0,58	20,48	4,54	0,10	202,38	566,38	160,27	12,93				
	Итого за день		74,38	82,31	224,43	1888,19	0,88	39,66	6,64	0,20	430,29	1033,46	241,77	22,98				
	Суточная потребность (65 %)		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,00	195,00	11,05				
	Процент удовлетворения суточной потребности		127,15	137,64	90,15	107,07	97,03	87,16	85,13	33,90	55,17	88,33	123,98	207,96				

Дети 11 лет и старше (дети с ОВЗ+здоровые дети)

День 9

№ 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	Mg	Fe	
																4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
53	Суп молочный с макаронными изделиями	300	10,27	11,16	30,95	262,50	0,13	1,81	0,35	0,10	340,13	272,88	42,90	0,55		
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	Хлеб пшеничный или батон	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		
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60		
70	Сыр (порциями)	19	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	160	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		25,49	22,69	107,69	739,90	0,39	20,26	1,60	0,44	738,23	729,04	131,67	7,75		
Обед																
59,72	Икра морковная или маринад овощной	100	2,23	8,06	9,66	117,00	0,07	11,92	3,70	0,00	27,76	59,12	34,44	0,92		
75	Солянка домашняя со сметаной	255	6,41	7,73	10,30	132,00	0,06	4,94	0,27	0,06	25,87	101,29	21,88	1,48		
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,60	7,44	65,60	157,50	0,10	6,57	3,27	0,02	57,00	246,72	66,77	1,29		
65	Картофель отварной	180	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20		
ГП	Кондитерские изделия (конфеты, зефир, мармелад, пастила, или др.)	45	1,80	2,84	26,55	220,95	0,01	0,00	1,04	0,00	12,60	42,75	44,55	1,35		
17	Компот из сухофруктов	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63		
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40	0,22	0,00	1,78	0,00	26,40	187,20	52,80	3,52		
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		38,11	32,17	216,67	1196,85	0,67	45,98	10,40	0,12	299,54	812,01	274,84	13,55		
	Итого за день		63,60	54,86	324,36	1936,75	1,07	66,24	12,00	0,56	1037,77	1541,05	406,51	21,30		
	Суточная потребность (65%)		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,00	195,00	11,05		
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,72	91,74	130,29	109,83	117,25	145,58	153,78	94,92	133,05	131,71	208,47	192,76		

Дети 11 лет и старше (дети с ОВЗ+здоровые дети)

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	Ca	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	190/50	37,35	7,74	54,84	639,00	0,13	0,87	0,89	0,18	434,31	514,77	58,32	1,44
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
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
20	Чай с молоком	200	4,20	4,80	25,04	160,00	0,06	1,95	0,00	0,04	183,01	139,12	23,20	0,55
	Итого		45,83	13,18	118,06	970,00	0,26	2,83	1,24	0,24	631,48	711,63	94,44	3,56
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	2,95	0,20	5,47	36,67	0,07	10,00	0,15	0,00	20,00	61,38	20,58	0,68
60	Суп 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
74	Котлеты, биточки, индички из говядины	120	18,03	14,96	18,48	279,00	0,09	0,38	3,74	0,02	44,85	175,49	31,50	1,55
76	Соус сметанный	25	0,30	2,99	1,59	32,50	0,00	0,03	0,06	0,03	6,63	5,58	0,70	0,04
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,03	46,52	289,00	0,12	0,00	0,56	0,02	28,50	246,36	163,33	5,55
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40	0,22	0,00	1,78	0,00	26,40	187,20	52,80	3,52
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		49,79	29,76	155,64	1088,37	0,64	20,86	6,66	0,09	167,13	878,97	315,82	16,31
	Итого за день		95,62	42,94	273,70	2058,37	0,90	23,69	7,90	0,33	798,61	1590,60	410,26	19,87
	Суточная потребность (65%)		58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,00	195,00	11,05
	Процент удовлетворения суточной потребности		61,04	71,81	109,94	116,72	98,90	52,07	101,28	55,93	102,39	135,95	210,39	179,82

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 10 дней	683,14	568,24	2721,29	18581,53	9,27	883,83	102,19	3,10	7362,12	13144,54	3208,80	203,07
Итого за 1 дней	68,31	56,82	272,13	1858,15	0,93	88,38	10,22	0,31	736,21	1314,45	320,88	20,31
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,83	3,98						1,00	1,79		
Суточная потребность (65%)	58,50	59,80	248,95	1763,45	0,91	45,50	7,80	0,59	780,00	1170,00	195,00	11,05
Процент удовлетворения суточной потребности	116,78	95,02	109,31	105,37	101,81	194,25	131,01	52,54	94,39	112,35	164,55	183,77

Примечание: ГП - готовый продукт.