

Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях

сезон осенний

возрастная категория 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	День 1				Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
65	Бутерброд с маслом	43	1,70	3,45	0,39	45,00	
43	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,25	8,28	34,83	245,33	
30	Чай с сахаром	180	0,14	0,03	16,15	65,00	
ПП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	
ПП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	
ПП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20	
	Итого	513,00	15,47	12,08	92,40	576,73	
Обед							
9	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	5,15	3,54	61,12	
60	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	200	8,85	3,86	13,58	139,00	
66	Жаркое по-домашнему	200	12,71	17,06	15,16	270,00	
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	
ПП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	
ПП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	
	Итого	725,00	29,57	27,40	86,57	710,32	
Полдник							
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
ПП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,50	1,41	22,50	109,80	
ПП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	
	Итого	330,00	7,38	8,09	38,76	258,70	
	Итого за день	1568,00	52,42	47,57	217,73	1545,75	
	Сумочная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	
	Процент удовлетворения сумочной потребности		113,96	101,21	117,69	93,97	

возрастная категория 7-11 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Завтрак				Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
1	Поджаренная (кукуруза)	40,00	0,14	0,02	0,38	2,20	
32	Булочка с джемом или повидлом	42	2,32	0,24	20,26	91,00	
73	Макаронные изделия замоченные с сыром	160	7,18	5,62	30,44	201,37	
2	Корейский напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	
	Итого	502,00	19,35	12,20	100,70	591,77	
			Обед				
ГП	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,72	2,82	4,62	46,80	
46	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	1,91	4,97	8,14	85,00	
281М/330 М/сж	Выпечка мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30	100	17,14	15,14	16,01	259,00	
143/М/СД	Овощи в молочном соусе	150	11,41	9,80	51,56	320,00	
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0,78	0,06	22,12	93,28	
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,45	0,50	22,40	100,00	
	Итого	775,00	38,81	34,12	145,70	1018,48	
			Полдник				
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20	
	Итого	300,00	2,92	2,12	51,36	164,00	
	Итого за день	1577,00	61,08	48,44	297,76	1774,25	
	Сумочная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	
	Процент удовлетворения сумочной потребности		132,78	103,06	160,95	107,86	

возрастная категория 7-11 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Завтрак		Пищевые вещества (г)			Энд (ккал)
			Б	Ж	У	Энд		
1	2	3	4	5	6	7		
35	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,07	5,88	17,22	151,00		
1	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200	6,25	8,28	34,83	245,33		
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00		
	Итого	510,00	16,44	14,77	86,63	555,33		
			Обед					
67/Меж	Выпечка овощной	60	1,26	6,82	6,68	94,12		
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	6,15	5,96	14,09	153,00		
	200/20							
51	Раба тушеная в томате с овощами(минтай) 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00		
57	Рис прилуценный	150	3,76	5,58	30,00	185,26		
86	Напиток витаминный	180	1,00	0,20	20,00	65,80		
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00		
	Итого	795,00	42,44	28,41	109,18	864,58		
			Полдник					
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00		
ГП	Булочка домашняя	100	6,58	9,97	40,16	294,00		
	Итого	300,00	12,18	16,37	49,56	410,00		
			В					
	Итого за день	1605,00	71,06	59,55	245,37	1829,91		
	Суммарная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00		
	Процент удовлетворения суммарной потребности		154,48	126,70	132,63	111,24		

возрастная категория 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	День 4			Пищевые вещества (г)			Энд (ккал)	
			3	Б	Ж	У	5	6		7
				4	4					
1	2		Завтрак							
			0,14	0,02	0,38	5,20				
22	Поджаренная (зеленый горошек)	20	17,12	22,88	4,55	300,77				
17	Омлет натуральный	200	2,72	6,00	17,32	134,00				
65	Бутерброд с маслом	43	0,17	0,07	14,39	62,09				
б/н/с/ж	Чай из шиповника	200	0,98	0,20	8,95	40,00				
ГП	Хлеб ржаной	20	2,00	0,38	9,48	52,00				
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	23,13	29,55	55,07	594,06				
	Итого	523,00								
			Обед							
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,72	3,83	6,08	80,40				
22	Борщ из квашеной капусты с картофелем и сметаной 200/5	205	1,33	3,19	7,54	87,44				
12/33/М/СД	Терфтели с соусом сметанно-томатным 80/30	110	9,55	11,51	9,60	180,00				
11	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97				
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80				
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40				
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00				
	Итого	810,00	25,32	22,72	114,91	787,01				
			Полдник							
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	200	1,40	0,00	29,00	122,00				
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,50	1,41	22,50	109,80				
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90				
	Итого	330,00	3,18	1,69	58,36	264,70				
			Ужин							
	Итого за день	1663,00	51,63	53,96	228,34	1645,77				
	Суточная потребность (60%)		46,00	47,00	185,00	1645,00				
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,24	114,81	123,43	100,05				

возрастная категория 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	День 5		Пищевые вещества (г)		У	Энд (ккал)
			Завтрак	Обед	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7		
31	Запеканка творожная с повидлом 170/40	210	22,69	1,65	19,83	58,40	507,54	
57	Чай с сахаром	200	0,10	2,32	0,03	16,00	65,00	
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	10,24	1,92	31,36	98,20	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	11,41	0,20	8,95	40,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,73	0,38	9,48	52,00	
ГП	Итого	500,00	27,69	5,47	22,36	124,19	762,74	
59	Икра свекольная	60	1,65	5,47	7,51	20,45	120,00	
28	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	2,32	4,11	20,45	11,86	185,07	
294М/330	Биточки из курицы с соусом сметанным, 60/30	90	10,24	10,64	7,80	51,56	320,00	
М/сж	Каша зречневая рассыпчатая	150	11,41	0,00	30,69	130,00	130,00	
24	Напиток витаминизированный	180	0,73	0,83	20,85	114,40	114,40	
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,30	13,44	60,00	60,00	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	29,15	156,36	1020,47	1020,47	
ГП	Итого	770,00	30,57	29,15	156,36	1020,47	1020,47	
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	65,80	
ГП	Ватрушка с творогом	100	11,58	5,98	29,58	232,00	232,00	
ГП	Итого	300,00	12,58	6,18	49,58	297,80	297,80	
	Итого за день	1570,00	70,84	70,84	330,13	2081,01	2081,01	
	Сумочная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	1645,00	
	Процент удовлетворения сумочной потребности		154,00	122,74	178,45	126,51	126,51	

возрастная категория 7-11 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энд (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
			Завтрак			
35	Бутерброд с маслом	43	1,70	3,45	0,39	45,00
54-1к2022	Каша жидкая молочная кукурузная	200	7,25	9,28	35,83	245,33
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00
ТП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20
ТП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00
ТП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20
	Итого	533,00	16,43	13,08	93,25	576,73
			Обед			
50	Салат из отварной свеклы с маслом	60	1,69	6,50	5,89	88,80
88М	Шти из квашенной капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,91	3,97	8,14	85,00
24	Плов с мясом	200	16,80	20,71	32,57	300,80
77	Напиток из плодов шиповника	200	0,78	0,06	22,12	93,28
ТП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ТП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	750,00	27,05	32,37	103,01	742,28
			Полдник			
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80
ТП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00
	Итого за день	1583,00	46,4	47,57	247,62	1483,01
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,87	101,21	133,85	90,15

возрастная категория 7-11 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эндл (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Поджаренная (зеленый горошек)	40	0,22	0,04	0,76	4,80
101	Омлет с сыром	200	15,69	16,25	34,02	343,00
б/с/сж	Чай из шиповника	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	500,00	24,42	22,93	77,84	613,80
Обед						
50	Салат "Мозаика"	60	1,72	3,83	6,08	65,88
98М/СД	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	4,88	4,50	10,86	96,00
234М/с/сж	Комплеты или баточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	9,47	8,85	12,21	167,00
7	Шюре картофельное	150	3,95	6,53	26,65	181,68
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	795	26,62	24,84	120,78	814,96
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	330	8,13	9,62	38,58	274,00
	Итого за день	1625,00	59,17	57,39	237,20	1702,76
	Сумочная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00
	Процент удовлетворения сумочной потребности		128,63	122,11	128,22	103,51

дополнительная категория 7-11 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Эндл (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4	Овощи натуральные соленые	40	0,48	0,06	0,96	7,80
53	Жаркое по-домашнему	200	10,48	14,77	16,79	248,00
2	Чай с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00
	Итого	500,00	19,47	21,47	60,81	521,80
Обед						
45	Салат из отварной свеклы с сыром	60	1,69	6,50	5,89	88,80
23	Суп картофельный с рыльцами фрикадельками	200	8,68	5,21	21,38	167,00
294М/303	Биточки из курицы с соусом сметанным, 60/30	90	10,24	10,64	11,86	185,07
89	Картофель отварной	150	2,59	7,67	18,05	166,00
86	Напиток витаминизированный	180	0,78	0,06	22,12	93,28
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	765,00	29,85	31,21	113,59	874,55
Полдник						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00
	Итого за день	1565,00	52,24	54,80	225,76	1560,35
	Сумочная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00
	Процент удовлетворения сумочной потребности		113,57	116,60	122,03	94,85

возрастная категория 7-11 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Обед			Энд (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
32	Бруннеррод с джемом или повидлом	42	2,32	0,24	20,26	91,00			
19	Каша жидкая молочная манная	200	8,61	9,47	36,99	268,00			
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00			
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90			
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00			
	Итого	602,00	19,72	16,63	107,17	657,90			
42	Салат картофельный с соленьями озурками	60	1,14	5,15	3,54	61,12			
5	Суп картофельный со гороховый	200	5,32	3,94	22,20	131,00			
311К/с/с/ж	Туша из мяса птицы, 45/45	90	12,14	10,33	2,44	88,99			
19	Рис отварной с овощами	150	3,68	8,39	27,54	205,01			
17	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,00	65,80			
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40			
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00			
	Итого	785,00	29,15	29,14	110,01	726,32			
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80			
ГП	Пряники или выгечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20			
	Итого	280,00	2,92	2,12	51,36	164,00			
	Итого за день	1667,00	51,79	47,89	268,54	1548,22			
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,59	101,89	145,16	94,12			

День 10

М.П.	Наименование блюда	Масса порции	Завтрак			У	Эндл (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
224/63/ж	Запеканка творожная с молоком сгущенным, 170/40	210	22,69	19,83	58,40	507,54	
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	
ГП	Печенье или вафелька промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	
	Итого	500,00	27,69	22,36	124,19	762,74	
Обед							
40	Салат из моркови с яблоком	60	1,14	5,15	3,54	61,12	
90М/СД	Суп из овощей со сметаной	200	4,88	4,50	10,86	96,00	
246	Кнели из говядины	90	12,14	3,33	2,44	88,99	
24	Рагу овощное	150	3,60	4,80	20,70	142,00	
23	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	25,36	108,00	
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	
	Итого	785,00	28,29	18,91	97,19	670,51	
Полдник							
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
ГП	Вафли или вафелька промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,84	0,99	23,19	106,20	
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	95	5,80	6,40	8,00	118,00	
	Итого	325,00	12,24	13,79	40,59	340,20	
			Б	Ж	У	Эндл	
	Итого за день	1610,00	68,22	55,06	261,97	1773,45	
	Смутная погрешность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	
	Процент уделительности смутной погрешности		148,30	117,14	141,61	107,81	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастной категории 7-11 лет

	Пищевые вещества (г)			Эндл (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	584,85	529,92	2560,43	16944,48
Итого за 1 день	58,48	52,99	256,04	1694,45
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,91	4,38	
Сумочная потребность (60%)	46,00	47,00	185,00	1410,00
Процент удовлетворения сумочной потребности	127,14	112,75	138,40	120,17

Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
сезон осенний

возрастная категория 12 лет и старше

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Завтрак		Обед		Ужин	Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7		
65	Булгурбород с маслом	60	3,88	7,55	24,73	182,00		
43	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7,81	10,35	43,54	306,66		
30	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	18,14	75,00		
ПП	Хлеб ржаной	30	0,64	0,64	15,68	75,20		
ПП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,96	0,40	17,92	80,00		
ПП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20		
	Итого	620,00	17,63	19,03	136,05	802,06		
9	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2,11	8,13	7,36	111,00		
60	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	190,73		
66	Жаркое по-домашнему	200	23,78	18,33	1,29	268,89		
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80		
ПП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00		
ПП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00		
	Итого	865,00	43,70	31,03	90,23	872,42		
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00		
ПП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	1,50	1,41	22,50	109,80		
ПП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90		
	Итого	350	7,38	8,09	38,76	258,70		
	Итого за день	1835,00	68,71	58,15	265,04	1933,18		
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		127,24	105,73	115,23	94,76		

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (g)			Энц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Поджаренная (кукуруза)	40	0,14	0,02	0,38	2,20
32	Бутерброд с джемом или повидлом	42	2,32	0,24	20,26	91,00
ПП	Макаронные изделия с сыром	200	0,28	0,28	6,86	32,90
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00
ПП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00
ПП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20
	Итого	562,00	13,43	7,06	86,09	463,30
Обед						
ПП	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,20	4,70	7,70	78,00
46	Суп картофельный с крупной с мясом птицы	250	1,91	4,97	8,14	180,51
281М/330М/сэжж	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 80/30	110	17,14	14,14	16,01	259,00
143/М/СД	Овощи в молочном соусе	180	11,41	10,80	51,56	320,00
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,78	0,06	22,12	93,28
ПП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ПП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	955,00	40,40	35,18	153,53	1166,79
Полдник						
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ПП	Вафли или ватручка промышленного или собственного производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	98,20
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	164,00
	Итого за день	1867,00	56,75	44,36	290,98	1794,09
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,37	94,38	157,29	87,95

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)				Эндц (ккал)
			Б	Ж	У	Эндц	
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
3	Булгур с маслом и сыром	50	7,07	5,88	17,22	151,00	
1	Каша молочная Геркулес	250	7,81	10,35	43,54	306,66	
30	Чай с сахаром и лимонном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	
	Итого	580,00	20,18	16,72	110,87	687,86	
			Обед				
67М/сжж	Винегрет овощной	100	2,10	11,37	11,13	156,87	
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	6,15	5,96	14,09	153,00	
51	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) 80/30	110	24,40	8,72	4,12	192,00	
57	Рис припущенный	180	3,76	5,58	30,00	185,26	
86	Напиток витаминный	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
	Итого	955,00	45,37	32,34	127,34	988,93	
			Полдник				
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
ГП	Булочка домашняя	150	6,58	9,97	40,16	294,00	
	Итого	350	12,18	16,37	49,56	410,00	
	Итого за день	1885,00	77,73	65,43	287,77	2086,79	
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		143,95	118,96	125,12	102,29	

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Завтрак				У	Энд (ккал)
			Б	Ж	С	У		
22	Подарнировка (зеленый горошек)	40	1,77	0,12		3,28	22,00	
17	Омлет натуральный	200	17,12	22,88		4,55	305,77	
65	Бутерброд с маслом	60	3,88	7,55		24,73	182,00	
б/н/с/ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07		14,39	62,09	
ПП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40		17,92	80,00	
ПП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06		16,04	83,20	
	Итого	580,00	28,10			31,08	80,91	
Обед								
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,87	6,38		10,13	109,81	
22	Борщ из квашеной капусты с картофелем со сметаной 240/10	250	1,62	3,89		9,20	180,00	
12/31М/СД	Тфтели с соусом сметанно-томатным 80/30	110	9,55	11,51		9,60	250,00	
11	Макaronные изделия отварные	180	5,85	2,86		37,40	198,97	
25	Сок	200	1,00	0,20		20,00	65,80	
ПП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11		30,08	156,00	
ПП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40		17,92	80,00	
	Итого	955,00	28,85			25,35	134,33	
Полдник								
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	200	1,40	0,00		29,00	122,00	
ПП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	1,50	1,41		22,50	109,80	
ПП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28		6,86	32,90	
	Итого	350	3,18	1,69		58,36	264,70	
	Итого за день	1885,00	60,13	58,12		273,60	2040,34	
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00		230,00	2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,35	105,67		118,96	100,02	

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Застырек				Энд (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6	Энд (ккал) 7	
31	Запеканка творожная с пovidлом, 200/40	240	27,23	23,80	70,08	609,05	
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	
	Итого	550,00	34,41	26,21	151,40	935,45	
Обед							
	Икра свекольная	100	2,06	6,84	9,39	113,75	
28	Рассольник ленинградский со сметаной 240/10	250	2,32	4,11	20,45	120,00	
294М/330М/ сез	Биточки из курицы с соусом сметанным, 80/30	110	11,26	11,70	13,05	203,58	
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,41	7,80	51,56	320,00	
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
	Итого	955,00	33,68	30,96	173,14	1123,33	
Полдник							
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ГП	Ватрушка с творогом	150	11,58	5,98	29,58	232,00	
	Итого	350	12,58	6,18	49,58	297,80	
			Б	Ж	У	Энд	
	Итого за день	1855,00	80,67	63,35	374,12	2356,58	
	Суточная потребность (60%)		54,00	55,00	230,00	2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		149,39	115,18	162,66	115,52	

№ ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энд (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
12	Бутерброд с маслом	60	3,89	4,37	0,48	112,00
26	Каши жидкая молочная кукурузная	250	10,72	11,84	46,24	335,00
20	Чай с сахаром	200	2,80	3,20	16,68	106,00
ГП	Хлеб ржаной	30	0,64	0,64	15,68	75,20
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,96	0,40	17,92	80,00
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	690,00	20,29	20,73	103,86	741,10
Обед						
50	Салат из отварной свеклы с маслом	100	2,65	8,69	8,73	124,55
88М	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250	7,55	4,24	20,67	147,00
24	Плов с мясом	200	26,95	18,68	56,78	519,00
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	865,00	46,11	32,32	154,18	1092,35
Полдник						
77	Напиток из плодов шиповника	200	0,78	0,06	22,12	93,28
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,50	1,41	22,50	109,80
	Итого	300,00	2,28	1,47	44,62	203,08
	Итого за день	1855,00	68,68	54,52	302,66	2036,53
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		127,19	99,13	131,59	99,83

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энд (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Поджаренная из горошка зеленого	40,00	3,88	7,55	24,73	182,00
101	Омлет с сыром	250	8,81	11,35	44,54	350,66
57	Чай из шиповника	200	0,10	0,03	16,00	65,00
ГП	Хлеб ржаной	30	0,64	0,64	15,68	75,20
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	570,00	15,39	19,97	118,87	752,86
Обед						
94К/с/сж	Салат "Мозаика"	100	2,72	7,25	13,45	136,00
98М/сд	Суп Крестьянский с крупной на курином бульоне	250	1,91	3,97	8,14	185,50
234М/с/сж	Комлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 80/30	110	18,90	25,71	35,57	365,80
7	Картофельное пюре	180	3,76	5,58	30,00	185,26
86	Напиток витаминизированный	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	955,00	32,49	37,64	125,16	989,10
Полдник						
8	Молоко кипяченое	200	1,00	0,20	20,00	65,80
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	150,00
ГП	Яблоко или груша или банан или др	100	0,28	0,28	6,86	32,90
	Итого	450,00	3,20	2,40	58,22	248,70
	Итого за день	1975,00	51,08	60,01	302,25	1990,66
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		94,59	109,11	131,41	97,58

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	Энд (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
			Завтрак				
4	Овощи натуральные соленые	40	0,48	0,06	0,96	7,80	
53	Жаркое по-домашнему	250	23,53	24,37	51,03	514,50	
2	Чай с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	
	Итого	570,00	34,7	30,95	112,57	867,5	
			Обед				
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	2,87	6,38	10,13	109,81	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,10	5,62	13,58	120,00	
294М/330М/сжс	Виточки из курцы с соусом сметанным 80/30	110	10,76	9,94	13,71	188,05	
89	Картофель отварной	180	5,05	8,34	34,05	232,15	
86	Напиток витаминизированный	200	0,95	0,00	37,14	158,00	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
	Итого	955,00	33,69	30,79	156,61	1044,01	
			Полдник				
25	Сок	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	2,25	2,94	22,32	125,10	
	Итого	250,00	7,85	9,34	31,72	241,10	
			Б		У		Энд
	Итого за день	1775	76,24	71,08	300,90	2152,61	
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,19	129,24	130,83	105,52	

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
		Завтрак					
12	Булгур с джемом или повидлом	60	2,32	0,40	20,26	112,00	
19	Каша жидкая молочная манная	250	8,61	11,83	36,99	268,00	
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,06	16,04	83,20	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	690,00	21,90	19,03	122,70	750,10	
	Итого						
		Обед					
42	Салат картофельный с соленьями огурцами	100	1,14	5,15	3,54	110,12	
5	Суп картофельный гороховый	250	7,55	7,37	20,67	147,00	
ЗПК/сез	Душиз мяса птицы 50/50	100	13,49	13,50	2,71	250,14	
19	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	266,00	
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
	Итого	945,00	35,55	34,39	127,96	1075,06	
		Полдник					
17	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,00	65,80	
ГП	Пряники или вафля промышленного или собственного производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	150,00	
	Итого	350,00	2,92	2,12	51,36	215,80	
	Итого за день	1985,00	60,37	55,54	302,02	2040,96	
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,79	100,98	131,31	100,05	

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Энд (ккал) 7
			Б 4	Ж 5	У 6		
Завтрак							
234М/срж/3 26М	Заваренная творожная с молоком сгущенная, 200/40	240	30,46	22,98	47,02	535,00	
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	
111	Печенье или вафельки промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	
111	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	
111	Хлеб пшеничный или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	
	Итого	550	37,64	25,39	128,34	861,40	
Обед							
40	Салат из моркови с яблоком	100	1,14	5,15	3,54	61,12	
99М/с/д	Суп из овощей со сметаной	250	4,88	4,50	10,86	96,00	
246	Куски из говядины	100	13,49	3,70	2,71	98,88	
24	Резь овощное	180	4,60	8,20	26,30	185,00	
23	Компот из сухофруктов	200	0,88	0,00	32,81	140,00	
111	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	
111	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	
	Итого	945,00	32,95	22,06	124,23	817,00	
Полдник							
8	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
111	Вафли или вафелька промышленного или собственного производства в ассортименте	50	0,84	0,99	23,19	106,20	
111	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	5,80	6,40	8,00	118,00	
	Итого	350,00	12,24	13,79	40,59	340,20	
	Итого за день	1845,00	82,83	61,24	293,16	2018,60	
	Сумочная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	
	Процент удовлетворения сумочной потребности		153,39	111,34	127,46	98,95	
Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона детей возрастной категории 12 лет и старше							
			Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У	Энд (ккал)	
Итого за 10 дней			683,19	591,80	2992,49	20450,34	
Итого за 1 день			68,32	59,18	299,25	2045,03	
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р			1,00	0,87	4,38		
Сумочная потребность (60 %)			54,00	55,00	230,00	1628,00	
Процент удовлетворения сумочной потребности			126,52	107,60	130,11	125,62	

Примечание: 111 - готовый продукт.