

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Дятлов Алексей Александрович

/А.А. Дятлов

2021 г.

СОБЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Средняя школа №96"

Е. Р. Брыле

2021 г.

**Примерное циклическое 14-дневное меню для
организации питания учащихся МБОУ "Средней
Школы №96 им. В. П. Астафьева", составленное
ИП Дятловым А.А. (6-10 лет)**

Лети 6-10 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энгл (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	Е	А	12	13	14	15	16	17	18						
День 1																										
Завтрак																										
26,9	Молочная кашка	150	3,85	4,87	23,48	131,00	0,04	1,01	0,11	0,03	95,29	104,54	22,20	0,33												
2	Каша с молоком	200	5,9	6,21	23,74	177	0,07	2,34	0,04	0,01	220,29	181,65	37,95	0,88												
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87												
3	Булочка с маслом и сыром	50:8:14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71												
	Итого		18,33	21,63	85,16	610,00	0,20	3,45	1,06	0,11	456,10	418,69	78,05	2,79												
Обед																										
44	Салат из огурцов	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												
	(суп картофельный гороховый, с маслом)	350:15	12,15	7,66	30,05	228	0,3	8,25	0,38	0,02	59,71	230,86	57,45	3,08												
29	Угтеш	120	10,28	13,30	3,39	195,00	0,01	1,14	0,00	0,01	13,61	115,13	16,92	1,69												
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,66	49,95	314,00	0,07	0,80	0,56	0,06	16,78	240,59	160,74	5,39												
40	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08												
111	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	91,6	26,4	1,76												
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87												
	Итого		37,65	36,53	128,36	993,2	0,505	12,99	4,29	0,12	115,3	718,6	270,97	12,99												
Полдник																										
590	Каша из смеси ячм	200	0,23	0,00	32,83	132,90	0,00	3,00	0,15	0,01	7,20	6,49	1,20	0,08												
111	Супчик, бульоник, борщик и др	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,080	0,00	0,80	0,00	12,00	43,50	9,0	0,80												
	Итого		5,58	0,60	68,43	302,40	0,08	3,00	0,95	0,01	19,20	51,99	10,20	0,88												
Итого за день																										
	Средняя потребность, 75%		61,56	58,76	282,15	1905,60	0,78	19,44	6,30	0,24	590,60	1189,28	359,22	16,66												
	Процент удовлетворения		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,00	9,00												
	суммарный избыток/нехватка		106,60	99,17	112,30	108,12	86,67	43,20	81,00	-45,28	71,59	96,10	192,10	185,11												

Лист 6-10 лет.

Лист 3

№ ТК	Наименование вещества	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энерг. (ккал)	Минеральные в-ва (мг)														
			Б	ЖР	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
						Загрузка:															
18	Омлет из сырых куриных яиц	200	16,93	21,72	4,87	280,00	0,10	1,08	0,82	0,03	168,00	308,10	26,02	3,07							
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08							
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87							
11	Булочка с маком	50,8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57							
Итого			22,30	28,14	58,13	571,00	0,18	3,08	1,66	0,07	187,84	371,82	39,68	4,59							
						Обит															
65	Сахар из сырых куриных яиц	100	1,73	5,09	9,41	91,00	0,02	8,54	2,30	0,00	43,20	48,96	24,96	1,63							
60	Сыр с рыхлыми консистенцией	350	18,17	16,87	48,62	299,60	0,07	6,65	1,33	0,02	31,96	260,06	41,89	1,34							
77	Листья тушеная	100	14,28	10,83	2,50	145,00	0,04	0,42	0,30	0,04	28,20	66,44	15,37	1,31							
16	Минеральные ислече тиа стачные	150	5,14	4,84	31,80	185,00	0,05	0,00	0,58	0,02	6,24	35,33	7,68	0,75							
15	Панноч из лимон лимонная	200	0,40	0,00	23,60	96,00	0,01	52,40	0,00	0,00	6,45	1,36	0,85	0,23							
111	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76							
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87							
Итого			41,89	38,53	144,53	939,80	0,31	68,01	5,62	0,08	134,65	513,35	123,15	7,89							
						Подлинк															
Качественный продукт (Бифидок, для детей или взрослым или др.)			200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20						
76	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44							
81	Сметана с плодами	50	3,16	5,95	24,68	176,00	0,05	0,01	0,51	0,00	8,28	27,77	4,35	0,36							
Итого			12,57	12,16	83,08	512,40	0,24	25,41	1,47	0,04	267,48	274,97	133,15	2,00							
Итого за день			79,76	78,83	285,74	2043,20	0,72	96,50	8,75	0,19	589,97	1180,14	295,98	14,48							
Суточная потребность 75%			57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00							
Процент удовлетворения суточной потребности			138,11	134,75	113,73	115,93	80,00	214,44	116,67	35,85	71,51	95,36	157,86	160,89							

Дети 6-10 лет

Табл. 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	С	У	Эн/л (ккал)	В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
102	Каши "Архивал"	150	5,8	6,02	28,1	189,4	0,03	0,14	0,18	0,07	187,3	127,6	18,5	0,16				
11	Бульон с мясом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57				
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87				
286	Копченый шницель	200	2,79	3,19	19,71	118,71	0,02	1,3	0,05	0,02	123,39	75,17	9	0,16				
	Мясо		13,92	15,63	85,95	537,11	0,13	1,44	1,07	0,12	328,01	265,27	40,50	1,76				
Обед																		
44	Салат из огурцов	100	0,36	5,01	1,25	51,30	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12				
135	Суп мясной с макарон., с маслом	350	5,84	5,90	13,27	120,17	0,01	8,70	0,84	0,02	44,04	12,16	16,54	0,64				
298	Головка капустная	150	13,50	16,90	11,60	253,00	0,00	18,20	3,60	0,00	56,60	138,70	30,60	2,50				
280	Коктел из капусты	200	0,60	0,16	27,40	113,44	0,00	0,15	0,00	0,00	0,96	0,23	0,13	0,04				
111	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76				
111	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87				
	Мясо		24,97	28,87	82,12	680,81	0,14	28,65	7,79	0,04	124,28	281,89	82,47	5,95				
Ужин																		
76	Кисломолочный продукт (бифидок, йогурт, или сырок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20				
111	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44				
111	Кисломолочные изделия (йогурт, творог, кефир и др.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38				
	Мясо		10,11	7,04	77,73	424,90	0,20	25,40	1,14	0,04	263,20	256,20	131,30	2,02				
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe				
	Итого за день		49,00	51,54	245,80	1642,82	0,46	55,49	10,00	0,20	715,49	803,36	254,27	9,71				
	Сточная влажность, 75%		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1217,50	187,50	9,00				
	Процент удовлетворения суточной потребности		84,85	88,10	97,83	93,21	51,11	123,31	133,33	37,74	86,73	64,92	135,61	107,89				

Дети 6-10 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн/г (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15									
1	Мясные изделия отбитые с сыром	160	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,58	0,02	50,73	35,31	10,92	0,85											
2	Каша с маком	200	5,9	6,21	23,74	177	0,07	2,34	0,04	0,01	220,29	181,65	37,95	0,88											
ТТ1	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87											
11	Булочка с маком	50,8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57											
38	Ябло варенье	40	5,1	1,6	0,3	63	0,03	0	0,2	0,1	22	61,6	5	1											
	Итого		23,51	22,85	92,62	670,37	0,23	2,36	1,66	0,16	310,34	341,08	66,87	4,17											
Обен																									
111	Каша овсяная перл	60	0,96	3,76	6,16	4,3	0,02	5,6	2,48	0	32,8	23,68	6	0,36											
Пир на севиче пшеница с картошкой со сметаной, с маслом																									
31	Пир на севиче пшеница с картошкой со сметаной, с маслом	350,15	7,76	11,87	11,15	190,00	0,12	25,90	2,58	0,03	74,91	192,66	39,33	1,36											
34	Пир на севиче пшеница с картошкой со сметаной, с маслом	150	10,71	10,16	26,24	241,50	0,07	0,50	0,48	0,03	76,22	125,78	38,01	1,07											
120	Каша из пшеницы	200	1,20	0,00	20,60	87,20	0,02	0,60	0,00	0,00	9,41	4,93	2,52	0,83											
ТТ1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76											
ТТ1	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87											
	Итого		25,30	26,69	92,75	666,20	0,35	32,60	6,65	0,06	211,91	468,25	118,28	6,25											
Надшен																									
66	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12											
36	Булочка дрожжевая	50	4,20	7,15	31,76	136,30	0,07	0,18	0,61	0,01	26,20	48,02	8,09	0,52											
	Итого		9,80	13,55	41,16	252,30	0,15	1,18	0,61	0,07	266,20	228,02	36,09	0,64											
Итого за день:																									
Средняя по калорийности 75%																									
Процент удовлетворения																									
суточной потребности																									
			101,49	107,85	90,16	90,15	80,00	80,31	118,99	54,72	95,57	83,83	117,99	122,89											

Листы 6-10 лет

Тень, 9

№ ТК	Планируемые балансы	Масса порции	Питательные вещества (г)						Энерг. (ккал)	Витаминный состав (мг)													
			Б	ЖК	У*	У*	У*	У*		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Зеленая																							
26,102	Каша рисовая (отт./Дружба)	150	3,85	4,87	23,48	153,00	0,04	1,01	0,11	0,03	95,29	104,54	22,20	0,33									
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05									
11	Бульбон с мясом	50-8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57									
	Итого		7,71	10,99	63,15	382,00	0,09	1,01	0,74	0,06	107,73	139,56	29,26	0,95									
Обезжиренная																							
44	Салат из зеленого горошка	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									
45	Сметанное со сметаной, с мясом	350-15	8,38	10,20	15,74	214,00	0,13	13,40	0,49	0,05	77,24	221,10	51,31	2,37									
67	Пшеница го-домашнему (хрудица)	200	12,62	11,46	17,91	234,00	0,12	10,18	2,10	0,01	72,96	138,96	37,01	1,85									
280	Копчат из свежей сахарозы	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80									
171	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76									
171	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	120	0,05	0	0,42	0	10,8	55,2	12	1,74									
	Итого		28,50	28,07	97,14	777,20	0,42	29,18	6,29	0,08	192,28	532,06	137,52	10,61									
Молодник																							
76	Кисломолочный продукт (бифидусок, или йогурт, или слижок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20									
111	Сушки, булочки, бублики и др.	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,080	0,00	0,80	0,00	12,00	45,50	9,0	0,80									
	Итого		11,15	5,60	43,60	275,50	0,16	1,40	0,80	0,04	252,00	225,50	37,00	1,00									
Наличие витаминов																							
	Суточная потребность 75%		47,36	44,66	203,89	1434,70	0,67	31,59	7,83	0,18	552,01	897,52	203,78	12,59									
	Процент удовлетворения		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00									
	Случайный погрешности		87,01	76,34	81,15	81,40	74,44	70,20	104,40	33,96	66,91	72,53	108,68	139,89									

Дети 6-10 лет

Дети 11

№ ТР	Наименование блюда	Масса порции	Длинные пептиды (г)						Эн/л (ккал)	Минеральные н-ны (мг)														
			Б	Ж	У	Г	В1	С		Е	Н0	А	В1	Сa	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Загрузка																								
43	Каша пшеница молочная жидкая	150	5,44	5,47	25,53	172,00	0,13	0,96	0,11	0,02	96,47	133,72	34,09	0,86										
20	Чай с молоком	200	2,9	3	19,67	120	0,04	1,3	0,02	0	120,52	90,12	14,06	0,15										
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87										
3	Бутерброд с мясом и сыром	30/8/14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71										
	Итого		16,92	19,02	83,34	572,00	0,26	2,36	1,04	0,09	357,51	356,34	66,05	2,59										
Обен																								
233	Мяса говяжья	100	1,68	5,84	8,24	92,00	0,04	4,12	1,30	0,00	22,30	17,30	4,80	0,86										
Суд водородельный с макрелевыми																								
40	исключены, с маслом	350/15	9,07	7,63	32,42	225,00	0,19	11,62	0,50	0,02	40,29	201,48	41,46	1,63										
77	Льняная мука	100	14,28	10,85	2,50	145,00	0,04	0,42	0,30	0,01	28,20	66,44	15,37	1,31										
62	Рис с овощей	180	3	4,92	15,12	119	0,09	18,56	0,55	0,02	58,98	76,05	34,9	1,16										
280	Ковбой из птицы	200	0,60	0,16	27,40	113,44	0,00	0,15	0,00	0,00	0,96	0,23	0,13	0,04										
111	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	39,6	2,64										
	Итого	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87										
	Итого		34,90	30,58	121,86	879,24	0,52	34,87	4,21	0,08	175,93	529,50	142,26	8,51										
Получение																								
Кислородельный продукт (буфеток, для рвасека, для стеклок или др.)																								
76	Фрукты свежие	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20										
111	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44										
80	Творог из молока (жирный)	50	5,79	8,24	19,52	184,00	0,05	0,10	0,47	0,03	34,16	57,86	6,34	0,36										
	Итого		15,20	14,45	77,92	520,40	0,24	25,50	1,43	0,07	293,36	305,06	135,14	2,00										
Итого за день																								
			67,02	64,05	283,12	1971,64	1,02	62,75	6,68	0,24	826,80	1190,90	343,45	13,10										
			57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1257,50	187,50	9,00										
			116,05	109,49	112,68	111,87	112,78	139,40	89,07	45,28	100,22	96,23	183,17	145,56										
			Процент удовлетворения суточной потребности																					

Дети 6-10 лет

День 12

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энерг (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные н-ны (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Св	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
102	Каша "Дружба"	150	5,80	6,02	28,10	189,40	0,03	0,14	0,18	0,07	187,30	127,60	18,50	0,16							
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	15,12	62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08							
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87							
11	Булочка с маком	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57							
	Итого		11,17	12,44	81,36	480,40	0,11	2,14	1,02	0,11	207,14	191,32	12,16	1,68							
Обит																					
44	Салат из огурцов	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							
55	Салатка докторская со сметаной (суправа)	355	9,64	16,27	15,43	237,00	0,11	7,51	0,49	0,07	55,93	220,43	16,40	1,75							
61	Котлеты, биточки, шницели	80	12,09	10,29	12,44	190,40	0,27	0,25	3,78	8,85	30,22	276,76	21,25	1,05							
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,12	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2							
25	Суп	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80							
111	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	19,6	2,61							
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	11,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87							
	Итого		33,12	38,55	102,92	903,20	0,73	35,05	8,44	8,97	176,14	793,81	147,55	10,43							
Получил:																					
590	Каша из смеси злак	200	0,23	0,00	32,83	132,90	0,00	3,00	0,15	0,01	7,20	6,49	1,20	0,08							
111	Конфеты	15	0,60	3,95	8,88	73,65	0,03	0,00	0,35	0,00	4,20	14,25	14,85	14,25							
111	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье ит. пр.)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	9,00	2,50	0,38							
	Итого за день		1,53	4,78	61,04	295,05	0,04	3,00	0,68	0,01	15,40	29,74	18,55	14,71							
	Суточная потребность, 75%		45,82	55,77	245,32	1678,65	0,88	40,19	10,14	9,09	398,68	1014,87	198,26	26,82							
	Процент удовлетворения		57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00							
	суточной потребности		79,34	95,33	97,64	95,24	97,22	89,31	135,20	1715,09	48,32	82,01	105,74	298,00							

Дети 6-10 лет

День 13

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн/л (ккал)	Витамины (мг)																						
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe															
Завтрак																																
31	Завтрак из творожка с молоком	130/30	24,15	17,25	34,09	404,00	0,05	0,46	0,33	0,08	272,60	182,05	35,50	0,78																		
299	Чай фруктовый	200	0,61	0,14	33,9	102,3	0	2,9	0	0	16	18	10	0,4																		
3	Булочки с маслом и сыром	50/8/14	7,11	10,25	24,7	220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71																		
	Итого		31,90	27,64	92,69	726,30	0,11	3,46	1,03	0,15	423,72	304,95	57,40	1,89																		
Обед																																
44	Салат из зеленого горошка	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																		
149	Суп из картофеля	350	8,23	4,67	13,94	130,71	0,03	11,81	0,56	0,05	15,95	156,51	14,56	0,49																		
77	Легкая говядина	100	14,78	10,83	2,50	145,00	0,04	0,42	0,30	0,04	28,20	66,44	15,37	1,31																		
16	Минеральная вода со шпатель	150	5,44	4,84	31,80	185,00	0,05	0,00	0,58	0,02	6,24	35,33	7,68	0,75																		
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80																		
111	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74	124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	19,6	2,61																		
111	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	37,6	6	0,87																		
	Итого		35,58	26,75	105,87	771,51	0,31	17,83	5,44	0,13	93,67	449,88	94,01	8,98																		
Полдник																																
66	Машина витаминная	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12																		
111	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44																		
111	Суп из овощей, картофеля и др.	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,080	0,00	0,80	0,00	12,00	45,50	9,0	0,80																		
	Итого		14,56	8,21	95,40	515,90	0,27	25,00	1,76	0,06	271,20	292,70	137,80	2,36																		
Ужин																																
Итого за день																																
			82,04	62,60	291,96	2015,71	0,69	46,29	8,23	0,34	788,59	1047,53	289,21	13,23																		
			57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00																		
			142,06	107,01	117,40	114,25	76,67	102,87	109,73	64,15	95,59	84,65	154,25	147,00																		
			Процент удовлетворения																													
			Степень избыточности																													

Дети 6-10 лет

День 14

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества (г)						Энерг. (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	Е	А	Ca	Р	Мg	Fe								
1									Завтрак																
58	Сырники со стевенным пюре	125/30	24,03	16,92	38,36		417,00	0,05	0,43	0,33	0,08	263,59	182,05	35,29	0,84										
38	Ябло пюреное	40	5,1	4,6	0,3		63	0,03	0	0,2	0,1	22	61,6	5	1										
30	Чай с сахаром и лимон	200	0,04	0	15,12		62	0	2	0	0,01	2,52	1,22	0,66	0,08										
	Итого		29,17	21,52	53,78		542,00	0,08	2,43	0,53	0,19	288,11	244,87	40,95	1,92										
									Обед																
570	Медовый оладушек	100	1,44	8,16	8,16		61,84	0,03	3,12	2,56	0,00	23,43	20,22	7,60	0,39										
45	Смузи из сметаны, с мясом	350/15	8,38	10,20	15,74		214,00	0,13	13,40	0,43	0,05	77,24	221,10	51,31	2,37										
228	Рыба, приготовленная в духовке	100	13,07	8,27	54,73		138,33	0,04	1,85	0,30	3,25	74,93	66,44	48,72	0,75										
52	Рис отварной	180	4,41	7,18	34,85		235,00	0,03	0,00	0,22	0,01	1,42	73,27	23,10	0,63										
1203	Пюре из свеклы (пюре)	200	0,30	0,00	22,66		91,96	0,20	30,00	0,38	0,00	9,41	1,70	1,30	0,35										
ТТ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	22,74		124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	39,6	2,64										
ТТ	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44		60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87										
	Итого		33,87	35,01	172,32		945,93	0,59	48,37	5,45	3,31	211,63	550,73	178,03	8,00										
									Полдник																
	Кефиромолочный продукт (биофилин, или ряженка, или ацидофил или др.)	200	5,80	5,00	8,00		106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20										
76	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40		230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44										
81	Сдобня с повидлом	50	3,16	5,95	24,68		176,00	0,05	0,01	0,51	0,00	8,28	27,77	4,15	0,36										
	Итого		12,57	12,16	83,08		512,40	0,24	25,41	1,47	0,04	267,48	274,97	133,15	2,00										
	Итого за день		75,61	68,69	309,18		2000,33	0,91	76,21	7,45	3,54	767,22	1070,57	352,13	11,92										
	Средняя потребность 75%		57,75	58,50	251,25		1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00										
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,93	117,42	123,06		113,49	101,11	169,36	99,33	667,92	93,00	86,51	187,80	132,44										

