

**Примерное циклическое 14-дневное меню для  
организации питания учащихся МБОУ "Средней  
Школы №96 им. В. П. Астафьева", составленное  
ИП Ламтевым А.А. (11 лет и старше)**

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Ламтев Алексей Александрович  
А.А. Ламтев  
2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ "Средняя школа №96"  
Е. В. Бреус  
2021 г.





Дети 11 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>День 2</b>																
<b>Завтрак</b>																
75	Плов из отварной говядины	250	17,36	17,69	46,20	412,50	0,05	2,25	2,98	0,00	6,96	157,48	42,71	1,58		
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05		
11	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	7	0,57		
	Итого		21,24	25,24	85,9	654,5	0,1	2,25	3,63	0,04	19,88	193,1	49,77	2,2		
<b>Обед</b>																
233	Икра морковная	100	2,10	7,30	10,30	115,00	0,05	5,15	1,80	0,00	27,88	18,40	5,20	1,08		
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	350/15	5,40	5,21	32,42	18,00	0,18	11,62	0,44	0,02	35,79	173,88	36,81	1,41		
14	Котлета куриная	150	17,15	10,35	6,59	178,00	0,11	0,00	2,61	0,03	16,19	127,80	17,98	1,57		
54	Картофель отварной	180	3,54	6,40	28,46	186,00	0,21	34,80	0,25	0,03	19,32	103,32	40,02	1,59		
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		
1П	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86		
ПШ	Хлеб ржаной	90	4,43	0,9	40,32	180	0,08	0	0,648	0	16,2	82,8	18	2,63		
	Итого		38,82	31,26	164,36	887,20	0,81	55,57	7,44	0,08	150,83	672,30	168,91	13,94		
<b>Полдник</b>																
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		
ПШ	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		
	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60		
	Итого		10,33	8,93	90,72	488,00	0,20	25,00	1,24	0,06	265,60	261,60	132,80	0,72		
	Итого за день		70,39	65,43	340,98	2029,70	1,11	82,82	12,31	0,18	436,31	1127,00	351,48	16,86		
	Суточная потребность 75%		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,00	9,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,89	110,43	135,71	115,16	123,33	184,04	164,11	33,96	52,89	91,07	187,96	187,33		



Дети 11 лет и старше

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
18	Омлет натуральный	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				
ГП1	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75				
11	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	7	0,57				
	Итого		23,80	29,87	71,60	644,00	0,20	3,08	1,90	0,08	193,72	400,02	45,68	5,47				
<b>Обед</b>																		
65	Салат из свежegy отварной	150	2,60	7,64	14,12	136,50	0,03	12,81	3,45	0,00	64,80	73,44	37,44	2,45				
60	Суп с рыбными консервами	350	18,37	16,87	48,62	299,60	0,07	6,65	1,33	0,02	31,96	260,06	41,89	1,34				
77	Птица тушенная	145	23,11	16,53	2,50	221,00	0,01	0,42	0,43	0,04	42,59	105,69	23,83	2,08				
16	Макаронные изделия отварные	200	7,25	6,45	42,40	246,67	0,07	0,00	0,77	0,03	8,32	47,11	10,24	1,00				
35	Напиток из плодов шиповника	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				
ГП1	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86				
ГП1	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87				
	Итого		58,40	48,69	170,75	1194,97	0,38	72,28	7,68	0,09	180,97	667,36	163,15	10,83				
<b>Полдник</b>																		
	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок 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				
ГП1	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	Слойка с повидлом	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		94,77	90,72	325,43	2351,37	0,82	100,77	11,05	0,21	642,17	1342,35	341,98	18,30				
	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		164,10	155,08	129,52	133,41	90,56	223,93	147,36	39,62	77,84	108,47	182,39	203,33				

Дети 11 лет и старше

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
															Завтрак									
327	Оладьи с джемом	250/50	14,4	9,2	81,4	440,6	0,2	1,11	1,51	0,11	130,4	174,1	27,68	1,38										
2	Какао 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										
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87										
3	Взгорогод с маслом и сыром	50/10/17	7,82	12,56	24,73	244	0,06	0,12	0,73	0,08	162	120,5	12,95	0,74										
	Итого		29,59	28,27	143,31	921,60	0,36	3,57	2,49	0,20	518,09	503,85	84,58	3,87										
															Обед									
44	Салат из зеленого горошка	150	0,54	7,52	1,88	76,50	0,02	2,40	3,36	0,03	6,12	14,40	4,20	0,18										
	Борщ с капустой и с картофелем со сметаной, с мясом	350/15	7,86	11,69	13,15	208,00	0,10	14,00	2,59	0,03	74,59	197,97	43,33	1,84										
22	Котлеты или биточки рыбные	120	16,75	7,98	68,20	196,80	0,12	0,54	3,35	0,04	120,36	271,72	56,10	1,08										
23	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2										
7	Напиток лимонный	200	0,34	0,14	19,8	81,82	0,01	25	0,38	0	6,45	1,7	1,7	0,35										
1201	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86										
ГП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75										
	Итого		37,40	34,41	173,40	983,32	0,62	63,63	11,77	0,13	286,48	798,11	193,73	9,26										
															Полдник									
17	Комплет из сухофруктов	200	0,81	0,00	31,47	134,00	0,00	0,74	0,15	0,01	82,59	28,49	11,10	2,26										
	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60										
ГП	Итого		1,93	1,32	62,39	275,60	0,01	0,74	0,43	0,01	88,99	42,89	15,10	2,86										
	Итого за день		68,92	64,00	379,10	2180,52	0,99	67,94	14,69	0,34	893,56	1344,85	293,41	15,99										
	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		119,34	109,40	150,89	123,72	109,44	150,98	195,89	64,15	108,31	108,67	156,49	177,67										



Дети 11 лет и старше

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
															<b>Завтрак</b>									
31	Запеканка из творога с молоком сухим	150/50	28,91	21,53	47,32	518	0,08	0,61	0,57	0,13	357,99	408,25	45,57	0,94										
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										
ТП	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 маслом и сыром	50/10/17	7,82	12,56	24,73	244	0,06	0,12	0,73	0,08	162	120,5	12,95	0,74										
	Итого		41,1	37,39	105,16	942	0,205	2,03	1,53	0,21	645,91	646,47	78,58	2,7										
															<b>Обед</b>									
570	Маринад овощной	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										
	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	350/15	8,22	10,34	27,98	224,00	0,17	10,59	0,43	0,06	51,57	222,71	44,41	1,61										
28	Котлеты, биточки, шинцели	100	15,11	12,86	15,54	238,00	0,08	0,31	3,31	0,01	37,77	147,29	26,56	1,30										
61	Рис отварной	180	4,41	7,18	34,85	255,00	0,03	0,00	0,22	0,01	1,42	73,27	23,10	0,63										
52	Напиток из свежих фруктов	200	0,30	0,00	22,66	91,96	0,20	30,00	0,38	0,00	9,41	1,70	1,70	0,35										
ТП	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86										
ТП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75										
	Итого		37,63	40,04	162,14	1126,00	0,72	44,02	8,82	0,08	155,85	672,49	158,27	8,89										
															<b>Полдник</b>									
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										
ТП	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										
82	Пирожок печенный из слоеного теста с яблочным фаршем	50	2,74	2,27	19,51	119,00	0,05	1,80	0,42	0,02	8,25	25,02	4,69	0,55										
	Итого		11,95	9,88	79,31	465,40	0,24	26,80	1,38	0,08	267,45	272,22	133,49	2,11										
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe										
	Итого за день		90,68	87,31	346,61	2533,40	1,17	72,85	11,73	0,37	1069,21	1591,18	370,34	13,70										
	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		157,02	149,25	137,95	143,74	129,44	161,89	156,43	69,81	129,60	128,58	197,51	152,22										

Дети 11 лет и старше

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Эн/л (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Мг	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
															<b>Завтрак</b>														
102	Каша "Дружба"	250	7,35	8,74	35,3	249,28	0,24	1,6	0,25	0,08	196,1	196,4	31,6	1,66															
11	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	7	0,57															
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87															
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,71	0,02	1,3	0,05	0,02	123,39	75,17	9	0,16															
	Итого		15,49	19,78	93,18	609,99	0,335	2,9	1,16	0,14	337,29	334,67	53,6	3,26															
															<b>Обед</b>														
44	Салат из кукурузы	150	0,54	7,52	1,88	76,50	0,02	2,40	3,36	0,03	6,12	14,40	4,20	0,18															
135	Суп овощной со сметаной, с мясом	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	Голубцы ленивые	250	22,06	14,13	31,00	342,19	0,13	31,30	50,00	3,00	93,80	5,20	68,90	2,55															
280	Компот из вишни	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															
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86															
ГП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75															
	Итого		37,19	29,21	126,50	907,50	0,37	42,55	56,12	3,05	177,17	239,29	144,67	8,02															
															<b>Полдник</b>														
76	Кисломолочный продукт (Бифидок, или ряженка, или снежок 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															
ГП	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															
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60															
	Итого		10,53	7,53	89,32	478,00	0,20	25,40	1,24	0,04	265,60	261,60	132,80	2,24															
	Итого за день		63,21	56,52	309,00	1995,49	0,91	70,85	58,52	3,23	780,06	835,56	331,07	13,52															
	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		109,45	96,62	122,99	113,22	100,56	157,44	780,29	609,43	94,55	67,52	176,57	150,22															



Дети 11 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>День 7</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
3	Бутерброд 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			
9	Каша манная молочная жидкая	200	5,13	6,49	31,31	204,00	0,05	1,35	0,15	0,04	127,05	139,39	29,60	0,44			
ПП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87			
2	Какао 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			
	Итого		19,61	23,25	93,19	661,00	0,21	3,79	1,10	0,12	487,86	453,54	85,45	2,90			
<b>Обед</b>																	
39	Винегрет овощной	100	1,25	10,15	7,76	128,00	0,04	7,79	4,52	0,00	20,34	39,12	17,18	0,73			
	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	350/15	8,22	10,34	27,98	224,00	0,17	10,59	0,43	0,06	51,57	222,71	44,41	1,61			
48	Шницель натуральный рыбный	100	20,33	20,77	10,39	307,03	0,09	1,70	0,25	0,07	59,14	8,66	49,50	3,13			
52	Рис отварной	180	4,41	7,18	34,85	255,00	0,03	0,00	0,22	0,01	1,42	73,27	23,10	0,63			
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			
ПП	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86			
ПП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75			
	Итого		42,40	49,94	149,05	1231,23	0,54	22,08	7,34	0,15	167,24	552,28	189,75	10,79			
<b>Полдник</b>																	
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			
	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60			
ПП	Итого		6,72	7,72	40,32	257,60	0,09	1,00	0,28	0,06	246,40	194,40	32,00	0,72			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/л</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>			
	Итого за день		68,73	80,91	282,56	2149,83	0,84	26,87	8,72	0,33	901,50	1200,22	307,20	14,41			
	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		119,01	138,31	112,46	121,98	92,78	59,71	116,29	62,26	109,27	96,99	163,84	160,11			



Дети 11 лет и старше

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
1	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,22	8,78	47,56	314,63	0,07	0,04	0,77	0,03	79,27	47,11	17,07	1,34				
2	Какао 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				
ТП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87				
11	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	7	0,57				
38	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,2	0,1	22	61,6	5	1				
	Итого		27,57	27,44	109,77	796,63	0,245	2,38	1,87	0,18	339,36	353,46	73,02	4,66				
<b>Обед</b>																		
ТП	Кабачковая икра	60	0,96	3,76	6,16	4,3	0,02	5,6	2,48	0	32,8	23,68	6	0,36				
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	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	Плов из говядины	200	14,28	13,55	34,99	322,00	0,09	2,37	0,65	0,04	76,97	154,37	30,06	1,39				
280	Компот из яблока	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				
ТП	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86				
ТП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75				
	Итого		32,35	30,68	125,85	858,70	0,46	34,47	7,63	0,07	226,34	582,94	132,81	8,55				
<b>Полдник</b>																		
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 домашняя	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				
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe				
	Итого за день		69,72	71,67	276,78	1907,63	0,86	38,03	10,11	0,32	831,90	1164,42	241,92	13,85				
	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		120,73	122,51	110,16	108,23	95,00	84,51	134,83	60,38	100,84	94,09	129,02	153,89				

Дети 11 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
26,102	Каша рисовая (или Дружба) молочная жидкая	200	5,13	6,49	31,31	204,00	0,05	1,35	0,15	0,04	127,05	139,39	29,60	0,44					
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05					
11	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	7	0,57					
	Итого		9,01	14,04	71,01	446	0,1	1,35	0,8	0,08	139,97	175,01	36,66	1,06					
Обед																			
44	Салат из зеленого горошка	150	0,54	7,52	1,88	76,50	0,02	2,40	3,36	0,03	6,12	14,40	4,20	0,18					
45	Свекольник со сметаной, 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					
67	Пицца по-домашнему (картофель тушеный с птицей)	250	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	Комлот из свежей смородины	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					
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86					
ГП	Хлеб ржаной	90	4,43	0,9	40,32	180	0,08	0	0,648	0	16,2	82,8	18	2,63					
	Итого		31,63	23,66	120,24	838,20	0,51	27,58	4,87	0,06	201,85	608,96	157,22	12,51					
Полдник																			
76	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок 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					
ГП	Сушки, булочки, баранки и др	100	10,70	1,20	71,20	339,00	0,160	0,00	1,60	0,00	24,00	91,00	18,0	1,60					
	Итого		16,50	6,20	79,20	445,00	0,24	1,40	1,60	0,04	264,00	271,00	46,00	1,80					
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/л</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>					
	Итого за день		57,14	43,90	270,45	1729,20	0,85	30,33	7,27	0,18	605,82	1054,97	239,88	15,37					
	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		98,94	75,04	107,64	98,11	94,44	67,40	96,91	33,96	73,43	85,25	127,94	170,78					



Дети 11 лет и старше

№ 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	Мг	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>День 10</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
16	Макаронные изделия отварные	200	7,25	6,45	42,40	246,67	0,07	0,00	0,77	0,03	8,32	47,11	10,24	1,00								
312	Кнедли куринные	110	31,22	25,93	9,71	397,84	0,42	0,06	0,10	0,11	6,44	213,24	21,02	1,87								
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05								
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87								
	Итого		39,94	32,68	80,52	764,51	0,52	0,06	1,08	0,14	20,68	288,07	37,32	3,79								
<b>Обед</b>																						
570	Маринад овощной	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								
49,50	Суп картофельный с мясьями фрикадельками из говядины	350/15	9,07	7,63	32,42	225,00	0,19	11,62	0,02	0,50	40,29	201,48	41,46	1,63								
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,40	5,80	9,90	153,40	0,06	2,49	2,03	0,00	16,17	127,02	10,90	1,57								
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,66	49,95	314,00	0,07	0,00	0,56	0,06	16,78	240,59	160,74	5,39								
17	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,00	37,27	159,00	0,01	1,00	0,20	0,01	111,45	38,50	15,00	3,04								
ГП	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86								
ГП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75								
	Итого		45,31	30,75	190,65	1168,44	0,57	18,23	7,29	0,57	240,37	835,11	290,60	16,63								
<b>Полдник</b>																						
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								
ГП	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								
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60								
	Итого		10,33	8,93	90,72	488,00	0,20	25,00	1,24	0,06	265,60	261,60	132,80	2,16								
	Итого за день		95,58	72,36	361,89	2420,95	1,29	43,29	9,61	0,77	526,65	1384,78	460,72	22,58								
	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		165,51	123,69	144,04	137,36	142,78	96,19	128,16	145,28	63,84	111,90	245,72	250,89								



Дети 11 лет и старше

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
43	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,25	7,29	34,04	229,33	0,17	1,28	0,15	0,03	128,63	178,29	45,45	1,15							
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							
ТП	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 маслом и сыром	50/10/17	7,82	12,56	24,73	244	0,06	0,12	0,73	0,08	162	120,5	12,95	0,74							
	Итого		19,44	23,15	91,88	653,33	0,30	2,70	1,11	0,11	416,55	416,51	78,46	2,91							
<b>Обед</b>																					
233	Икра свекольная	100	2,10	7,30	10,30	115,00	0,05	5,15	1,80	0,00	27,88	18,40	5,20	1,08							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	350/15	5,40	5,21	32,42	18,00	0,18	11,62	0,44	0,02	35,79	173,88	36,81	1,41							
77	Грица тушеная	145	23,11	16,53	2,50	221,00	0,01	0,42	0,43	0,04	42,59	105,69	23,83	2,08							
62	Рагу из 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	Компот из вишни	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							
ТП	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86							
ТП	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75							
	Итого		42,36	35,62	140,69	841,64	0,54	35,90	5,14	0,08	198,45	581,55	155,77	10,38							
<b>Полдник</b>																					
	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок 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							
ТП	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	Творожкики песочные (сочень)	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		77,00	73,22	310,49	2015,37	1,08	64,10	7,68	0,26	908,36	1303,12	369,37	15,29							
	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		133,33	125,16	123,58	114,35	119,44	142,44	102,43	49,06	110,10	105,30	197,00	169,89							

Дети 11 лет и старше

День 12

№ 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	Мг	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
															<b>Завтрак</b>									
102	Каша "Дружба"	200	6,47	7,69	31,06	219,36	0,03	0,14	0,18	0,07	208,70	147,70	21,50	0,21										
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										
ГП1	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87										
11	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	7	0,57										
	Итого		11,86	15,54	84,35	523,36	0,11	2,14	1,04	0,12	229,02	212,02	35,16	1,73										
															<b>Обед</b>									
44	Салат из кукурузы	150	0,54	7,52	1,88	76,50	0,02	2,40	3,36	0,03	6,12	14,40	4,20	0,18										
	Солянка домашняя со сметаной (курица)	355	9,64	16,27	15,43	237,00	0,11	7,51	0,49	0,07	55,93	220,43	36,40	1,75										
61	Котлеты, биточки, шницели	100	15,11	12,86	15,54	238,00	0,27	0,31	3,78	8,85	37,77	276,76	26,56	1,90										
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2										
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										
ГП1	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86										
ГП1	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75										
	Итого		38,20	43,93	123,42	1046,70	0,79	35,91	9,92	8,98	192,78	837,91	163,56	12,44										
															<b>Полдник</b>									
590	Кисель из свежих ягод	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										
ГП1	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										
ГП1	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60										
	Итого		1,95	5,27	72,63	348,15	0,04	3,00	0,78	0,01	17,80	35,14	20,05	14,93										
	Итого за день		52,01	64,74	280,40	1918,21	0,94	41,05	11,74	9,11	439,60	1085,07	218,77	29,10										
	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		90,06	110,67	111,60	108,83	103,89	91,22	156,56	1718,87	53,28	87,68	116,68	323,33										



Дети 11 лет и старше

День 13

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
<b>Завтрак</b>																													
31	Запеканка творожная с молоком сушеным	150/50	28,91	21,53	47,32	518,00	0,08	0,61	0,45	0,09	357,99	250,93	45,57	0,94															
299	Чай фруктовый	200	0,64	0,14	33,9	102,3	0	2,9	0	0	16	18	10	0,4															
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/17	7,82	12,56	24,73	244	0,06	0,12	0,73	0,08	162	120,5	12,95	0,74															
	Итого		37,37	34,23	105,95	864,30	0,14	3,63	1,18	0,17	535,99	389,43	68,52	2,08															
<b>Обед</b>																													
44	Салат из зеленого горошка	150	0,54	7,52	1,88	76,50	0,02	2,40	3,36	0,03	6,12	14,40	4,20	0,18															
149	Суп по-казачьи	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	Птица тушеная	145	23,11	16,53	2,50	221,00	0,01	0,42	0,43	0,04	42,59	105,69	23,83	2,08															
16	Макаронные изделия отварные	200	7,25	6,45	42,40	246,67	0,07	0,00	0,77	0,03	8,32	47,11	10,24	1,00															
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															
ЕП	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86															
ЕП1	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75															
	Итого		48,28	36,87	133,87	1005,08	0,36	18,63	7,24	0,15	119,23	545,01	115,73	11,16															
<b>Полдник</b>																													
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															
ЕП	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															
ЕП	Сушки, булочки, баранки и др	100	10,70	1,20	71,20	339,00	0,160	0,00	1,60	0,00	24,00	91,00	18,0	1,60															
	Итого		19,91	8,81	131,00	685,40	0,35	25,00	2,56	0,06	283,20	338,20	146,80	3,16															
	Итого за день		105,56	79,91	370,82	2554,78	0,85	47,26	10,98	0,38	938,42	1272,64	331,05	16,40															
	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		182,79	136,60	147,59	144,95	94,44	105,02	146,43	71,70	113,75	102,84	176,56	182,22															



Дети 11 лет и старше

День 14

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>Завтрак</b>																						
58	Сырники со стуженым молоком	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 варенное	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 лимоном	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								
<b>Обед</b>																						
570	Маринад овощной	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	Свекольник со сметаной, 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, припущенная в молоке	120	15,68	9,92	65,67	166,00	0,04	2,22	0,30	3,25	89,91	71,44	58,46	0,09								
52	Рис отварной	180	4,41	7,18	34,85	255,00	0,03	0,00	0,22	0,01	1,42	73,27	23,10	0,63								
1203	Напиток из свежих фруктов	200	0,30	0,00	22,66	91,96	0,20	30,00	0,38	0,00	9,41	1,70	1,70	0,35								
П1	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86								
П1	Хлеб ржаной	60	2,95	0,6	26,88	120	0,05	0	0,432	0	10,8	55,2	12	1,75								
	Итого		38,36	36,96	200,03	1044,00	0,64	48,74	5,81	3,31	233,66	595,03	197,07	8,44								
<b>Полдник</b>																						
	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок 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								
П1	Слойка с повидлом	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								
81	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		80,10	70,64	336,89	2098,40	0,96	76,58	7,81	3,54	789,25	1114,87	371,17	12,36								
	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		138,70	120,75	134,09	119,06	106,67	170,18	104,16	667,92	95,67	90,09	197,96	137,33								

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11 лет и старше														
	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
Итого за 14 дней	1068,94	991,56	4542,84	30221,20	13,60	783,63	191,34	19,49	10443,14	17225,94	4633,16	237,79		
Итого за 1 дней	76,35	70,83	324,49	2158,66	0,97	55,97	13,67	1,39	745,94	1230,42	330,94	16,99		
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,93	4,25						1,00	1,65				
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	132,21	121,07	129,15	122,48	107,94	124,38	182,23	262,67	90,42	99,43	176,50	188,72		
	Завтрак	Обед												
	1	21,99	37,86						59,85					
	2	24,18	32,78						56,97					
	3	20,54	38,12						58,66					
	4	31,70	4,13						35,83					
	5	27,89	33,33						61,22					
	6	22,93	34,11						57,03					
	7	23,06	42,95						66,01					
	Итого	172,29	223,28						329,56					
	Ср.знач.	24,6	31,9						47,08					
	8	31,32	33,76						65,08					
	9	19,34	36,35						55,70					
	10	23,68	36,20						59,88					
	11	24,31	31,32						55,63					
	12	20,46	40,92						61,39					
	13	25,37	29,51						54,88					
	14	19,37	37,31						56,69					
	Итого	163,87	245,38						352,56					
	Ср.знач.	23,4	35,1						6,19					