

Примерное диетическое меню для детей, с переносимостью молока, обучающихся в общеобразовательных организациях г.Красноярска

сезон осенне-зимний  
возрастная категория 7-11 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эндл (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Мg	К	Na	Cl	К					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>Завтрак</b>																						
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12								
43	Каша пшенная вязкая с маслом (без молока) 220/10	230	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43								
30	Чай с сахаром и лимонном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49								
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56								
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54								
	Итого	600	9,35	12,24	67,18	488,43	0,28	11,54	0,49	1,26	376,35	341,48	92,81	13,14								
<b>Обед</b>																						
7	Салат из свежих с зеленым горошком	60	1,69	6,50	5,89	88,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81								
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы 200/5	205	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81								
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	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42								
ГП	Хлеб ржаной	40	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	755	23,18	28,86	83,48	684,00	7,85	31,56	4,58	0,05	161,55	430,66	125,72	10,05								
<b>Полдник</b>																						
8	Чай с сахаром	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12								
ГП	Печенье	30	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24								
ГП	Фрукт (шипрусовые)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54								
	Итого	300	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90								
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эндл</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Ca</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>								
	Итого за день		39,91	49,19	189,42	1431,13	8,24	51,10	6,11	1,55	792,40	967,42	255,53	25,09								
	Сумочная потребность (60%)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20								
	Процент удовлетворения сумочной потребности		86,76	104,66	102,39	101,50	1143,75	141,94	101,83	367,86	120,06	97,72	170,35	348,47								



№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энд (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
27	Поджаренная икра кабачковая (ПП)	40	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48						
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром 145/5	150	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82						
ПП	Фрукт (яблоко)	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54						
2	Чай с сахаром	180	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60						
ПП	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						
ПП	Батон гидроароматизированный	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	530	17,89	15,04	91,54	578,27	0,31	15,12	3,45	0,28	316,97	372,51	89,12	5,78						
<b>Обед</b>																				
94	Салат Мозаика (из отварных овощей)	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36						
КСД	Суп картофельный с крутой на курином бульоне	230	6,10	5,62	13,58	131,00	19,20	76	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81						
74/331	Виточек мясной (говядина) с соусом томатным 70/30	100	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03						
41	Рис отварной	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						
35	Компот из свежих фруктов (яблоко)	180	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03						
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42						
ПП	Хлеб ржаной	30	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	750	29,39	22,40	129,88	870,40	19,49	76,91	4,24	0,04	171,59	429,49	119,00	8,26						
<b>Полдник</b>																				
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						
ПП	Вафли	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52						
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32						
			Б	Ж	У	Энд	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe						
	Итого за день		50,20	39,56	272,78	1612,67	19,87	112,03	8,21	0,32	528,16	833,66	230,52	20,36						
	Сумочная поедаемость (60%)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20						
	Процент удовлетворения сумочной поедаемости		109,13	84,17	147,45	114,37	2759,58	311,19	136,83	76,19	80,02	84,21	153,68	282,78						



№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Элементы						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Энд (ккал)	В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	Na	Cl	Ca	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																								
66	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	23,81	6,81	4,82	176,25	0,13	0,06	0,00	105,00	69,38	321,94	42,94											
3	Блины с маслом (батон поджаренный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95											
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											
ЛП	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											
	Итого	520	26,5925	10,49	30,16	336,25	0,15	0,16	0,00	105,03	180,93	449,46	54,09											
<b>Обед</b>																								
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56											
ТТК	Комплеты или блинчики рыбные (минимум) с соусом овощным 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54											
22К/33	Картофель отварной с поджаренной	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49											
Лм/сб	огурцы свежие 130/20	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00											
25	Соус	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30											
ЛП	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00											
	Хлеб ржаной	760	41,18	21,59	102,50	770,46	0,61	38,40	5,29	0,08	185,44	682,64	191,89											
<b>Полдник</b>																								
8	Чай с сахаром	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00											
ЛП	Булочка домашняя	100	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06											
	Итого	300	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06											
	Итого за день		79,95	48,45	182,22	1506,71	0,95	39,86	6,22	105,22	646,09	1382,28	284,04											
	Смочная поедаемость (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00											
	Процент удовлетворения смочной поедаемости		173,81	103,08	98,50	106,86	131,84	110,71	103,67	25051,19	97,89	139,62	189,36											



№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энд (ккал)	Витамины (мг)														Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe	150	150	150										
<b>Завтрак</b>																											
26	Каша рисовая вязкая с маслом 200/10	210	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,33	4,95	0,33	4,95	0,33	4,95								
3	Бумерборд с сыром (батон йодированный) 40/10	50	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	105,00	4,95	0,33	4,95	0,33	4,95								
Б/л/с/ж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60								
ГП	Фрукт (мандарин)	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58								
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58								
ГП	Хлеб ржаной	20	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10								
	Итого	600	10,04	9,57	83,33	474,62	0,21	67,96	41,91	0,26	221,33	277,53	73,51	6,23	6,23	6,23	6,23	6,23	6,23								
<b>Обед</b>																											
29	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36								
22	Борщ с капустой и картофелем с мясом 200/10	210	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05								
41	Каша гречневая рассычатая	150	13,32	10,04	32,98	276,26	0,18	0,79	1,00	68,89	26,51	212,92	118,54	4,47	4,47	4,47	4,47	4,47	4,47								
104	Бифстроганов из филе кур 50/40	90	7,40	11,50	3,30	147,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12	1,12								
17	Напиток из свежих ягод	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80	2,80								
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	2,42	2,42	2,42	2,42	2,42								
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	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87								
	Итого	760	30,35	31,91	103,31	817,18	0,45	14,26	4,44	71,64	114,23	535,88	218,88	13,09	13,09	13,09	13,09	13,09	13,09								
<b>Полдник</b>																											
ГП	Чай из шиповника	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10								
ГП	Пирожки	100	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24								
	Итого	300	3,18	1,69	58,36	264,70	0,08	7,00	1,04	0,20	15,50	15,28	9,00	1,88	1,88	1,88	1,88	1,88	1,88								
<b>Итого за день</b>																											
<b>Сумочная потребность (60 %)</b>																											
<b>Процент удовлетворения сумочной потребности</b>																											
			94,72	91,85	132,43	110,39	102,92	247,83	789,83	17166,67	53,19	83,71	200,93	294,44													



№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энд (ккал)	В1	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У			С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	Na	Cl		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
31	Занежка творожная со сгущенным молоком 200/40	240	23.51	17.86	34.21	406.00	0.08	0.45	0.59	0.11	265.81	320.32	35.96	0.02	0.02				
54/13н/2020	Чай со смородиной	200	0.10	0.03	16.00	65.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.95	4.12	2.20	0.02	0.02				
ЛП	Печенье	30	1.50	1.41	22.50	109.80	0.03	0.00	0.72	0.00	3.30	15.00	2.70	0.29	0.29				
ЛП	Хлеб ржаной	30	0.98	0.20	8.95	40.00	0.02	0.00	0.00	0.00	3.60	18.40	4.00	0.58	0.58				
	Итого	500	26.09	19.50	81.66	620.80	0.13	0.45	1.31	0.11	275.66	357.84	44.86	2.20	2.20				
<b>Обед</b>																			
28	Рассольник по-Ленинградски с мясом 240/10	250	2.32	4.11	20.45	120.00	0.10	7.78	0.23	0.00	24.06	78.90	26.94	1.02	1.02				
12/331/м/сд	Тертые с соусом томатным 60/30	90	9.55	11.51	9.60	180.00	0.05	2.41	3.59	0.00	12.01	97.84	18.24	0.84	0.84				
	Макaronные изделия отварные с подварочной из свежих помидоров 130/20	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	0.69				
11/71м	Напиток из шиповника	180	1.00	0.20	20.00	65.80	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	2.80				
77	Хлеб пшеничный	50	4.40	0.83	20.85	114.40	0.13	0.00	1.23	0.00	18.15	128.04	36.30	2.42	2.42				
ЛП	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	0.87				
	Итого	750	21.98	24.53	103.21	690.20	0.37	16.62	5.72	0.00	84.97	385.40	114.47	8.64	8.64				
<b>Полдник</b>																			
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	2.80				
ЛП	Ватрушка с творогом	100	11.58	5.98	29.58	232.00	0.10	0.39	0.77	0.04	79.22	120.24	14.48	0.59	0.59				
	Итого	300	12.58	6.18	49.58	297.80	0.12	4.39	0.97	0.04	93.22	134.24	22.48	3.39	3.39				
	Итого за день		48.07	44.03	184.87	1311.00	0.50	17.07	7.03	0.11	360.63	743.24	159.33	10.84	10.84				
	Сумочная потребность (60 %)		46.00	47.00	185.00	1410.00	0.72	36.00	6.00	0.42	660.00	990.00	150.00	7.20	7.20				
	Процент удовлетворения сумочной потребности		104.50	93.68	99.93	92.98	68.75	47.42	117.17	26.19	54.64	75.07	106.22	150.56	150.56				



№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У	Энд (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	К	Мг	Fe								
<b>Завтрак</b>																								
47А	Филе куриное отварное с соусом овощным 70/30	100	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21											
17	Рис притушенный	150	4,09	5,53	30,84	215,50	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,03	31,17	0,82										
71 М	Подваривовка из зеленого горошка	50	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60										
65	Булгуровод с маслом (батон поджаренный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12										
57	Чай с сахаром и лимонном	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										
	<b>Итого</b>	550	13,56	19,32	51,24	468,10	0,06	8,34	2,14	0,05	152,90	248,94	63,53	3,12										
<b>Обед</b>																								
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/5	205	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81										
234М/с	Комплеты или блинчики рыбные с соусом овощным 70/30	100	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09										
7/71М	Пюре картофельное с поджаривовкой из свежего огура 150/20	170	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20										
17	Компот из сухофруктов	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03										
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42										
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										
	<b>Итого</b>	755	29,02	18,66	171,32	771,46	0,51	41,54	5,07	0,08	303,79	609,35	164,42	8,42										
<b>Полдник</b>																								
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80										
ГП	Печенье	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52										
	<b>Итого</b>	300	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32										
	<b>Итого за день</b>		45,50	40,10	273,92	1403,56	0,65	69,88	7,73	0,13	496,29	889,95	250,35	17,86										
	<b>Процент удовлетворенности суточной потребности</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20										
	<b>по потребности</b>		98,91	85,32	148,06	99,54	89,58	194,11	128,83	29,76	75,20	89,89	166,90	248,06										



№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энц (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	
<b>Завтрак</b>															
3	Булочка с сывром (батон гидроованный) 40/10	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
9	Каша вязкая Геркулесовая с маслом 200/10	210	7,14	9,33	29,25	229,00	0,17	1,56	0,52	0,06	159,86	209,07	56,22	1,22	
2	Чай с лимоном	180	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49	
ГП	Хлеб ржаной	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	Фрукт (яблоко)	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
	Итого	560	10,82	12,12	101,39	509,40	0,29	35,61	1,17	0,06	219,61	268,01	91,82	9,33	
<b>Обед</b>															
98М/С	Суп крестьянский с крупой, на крутом бульоне	230	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02	
311 К	Гуляш из мяса птицы, 45/45	90	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12	
41,9	Рис отварной с поджаренной из консервов 150/20	170	4,09	5,53	30,84	215,50	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,03	31,17	0,82	
25	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	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
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	770	23,93	22,69	101,12	716,30	0,32	15,02	3,70	0,02	83,56	364,36	119,62	9,05	
<b>Полдник</b>															
8	Чай с 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	Вафли	100	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63	
	Итого	300	8,13	9,62	38,58	274,00	0,16	8,00	1,37	0,25	259,90	207,28	40,30	2,29	
	Итого за день		42,88	44,43	241,09	1499,70	8,22	58,63	6,24	0,33	563,07	839,65	251,74	20,67	
	Сумочная потребность (60%)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения сумочной потребности		93,22	94,53	130,32	106,36	1141,67	162,86	104,00	78,57	85,31	84,81	167,83	287,08	

возрастная категория 7-11 лет

День 8

Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	В1	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У			С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	К	Na	Cl	Ca	P	Mg	Fe									
47	Курица (голень) в соусе с томатом 70/30	100	13,60	6,80	0,00	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88	
7/71М	Картофель отварной с поджаренной из свежего олуца 150/20	170	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	0,49	4,95	5,22	2,80	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	
57	Чай с сахаром	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49	0,58	4,95	5,22	2,80	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	
ГП1	Хлеб пшеничный	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	0,58	3,60	18,40	4,00	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	
ГП1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10	1,10	8,25	58,50	16,50	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	
	Итого	530	20,48	12,99	64,58	460,26	0,26	23,74	1,63	0,03	127,51	403,14	88,79	4,25	4,25	127,51	403,14	88,79	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25	
5	Маринад морковный	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36	0,36	11,22	27,03	16,20	0,36	0,36	11,22	27,03	16,20	0,36	0,36	11,22	27,03	16,20	0,36	
43	Суп картофельный гороховый с мясом птицы 200/10	210	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04	2,04	31,11	89,65	36,24	2,04	2,04	31,11	89,65	36,24	2,04	2,04	31,11	89,65	36,24	2,04	2,04
66/331	Голубцы ленивые с соусом томатным 80/20	100	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66	5,66	33,58	269,70	150,15	5,66	5,66	33,58	269,70	150,15	5,66	5,66	33,58	269,70	150,15	5,66	5,66
106	Сложный гарнир	150	4,33	5,61	24,38	166,83	0,03	2,50	0,24	0,02	12,88	39,03	31,17	0,82	0,82	12,88	39,03	31,17	0,82	0,82	12,88	39,03	31,17	0,82	0,82	12,88	39,03	31,17	0,82	0,82
17	Компот из сухофруктов	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	2,80	14,00	14,00	8,00	2,80	2,80	14,00	14,00	8,00	2,80	2,80	14,00	14,00	8,00	2,80	2,80
ГП1	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	2,42	18,15	128,04	36,30	2,42	2,42	18,15	128,04	36,30	2,42	2,42	18,15	128,04	36,30	2,42	2,42
ГП1	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	0,87	5,40	27,60	6,00	0,87	0,87	5,40	27,60	6,00	0,87	0,87	5,40	27,60	6,00	0,87	0,87
	Итого	780	33,39	22,50	142,64	887,96	0,63	13,37	3,16	87,28	115,12	568,02	267,86	14,61	14,61	115,12	568,02	267,86	14,61	14,61	115,12	568,02	267,86	14,61	14,61	115,12	568,02	267,86	14,61	14,61
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	2,80	14,00	14,00	8,00	2,80	2,80	14,00	14,00	8,00	2,80	2,80	14,00	14,00	8,00	2,80	2,80
ГП1	Булочка с сахаром	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	3,52	25,60	17,66	14,40	3,52	3,52	25,60	17,66	14,40	3,52	3,52	25,60	17,66	14,40	3,52	3,52
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32	6,32	39,60	31,66	22,40	6,32	6,32	39,60	31,66	22,40	6,32	6,32	39,60	31,66	22,40	6,32	6,32
	Итого за день		56,79	37,61	258,58	1512,22	0,96	57,11	5,31	87,31	282,23	1002,82	379,05	25,18	25,18	282,23	1002,82	379,05	25,18	25,18	282,23	1002,82	379,05	25,18	25,18	282,23	1002,82	379,05	25,18	25,18
	Сумочная потребность (60%)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	7,20	660,00	990,00	150,00	7,20	7,20	660,00	990,00	150,00	7,20	7,20	660,00	990,00	150,00	7,20	7,20
	Процент удовлетворения сумочной потребности		123,46	80,02	139,77	107,25	133,06	158,64	88,50	20788,10	42,76	101,29	252,70	349,72	349,72	42,76	101,29	252,70	349,72	349,72	42,76	101,29	252,70	349,72	349,72	42,76	101,29	252,70	349,72	349,72





№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энд (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	FR	FR	FR					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
664	Жаркое по-домашнему с фаше кур	200	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,38							
3	Бутерброд с маслом 40/10	50	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	0,24							
57	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46							
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58							
ГП	Фрукт (цитрусовые)	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,32							
	Итого	550	13,27	12,76	59,71	412,20	0,19	18,41	4,49	0,00	52,41	196,52	55,34	6,50							
<b>Обед</b>																					
67	Салат Винегрет овощной	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36							
28	Рассолыник по-Ленинградски с мясом 200/5	205	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02							
294М/3	Комлеты рубленые из пшцы с соусом	90	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17							
30М/с	овощным, 60/30	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20							
41	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	1,10	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68							
77	Напиток из шиповника	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42							
ГП	Хлеб пшеничный	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							
ГП	Хлеб ржаной	795	26,94	22,71	116,71	776,06	0,52	33,03	1,98	3,90	159,46	453,75	153,00	7,72							
	Итого																				
<b>Полдник</b>																					
8	Чай с сахаром	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	2,40,00	180,00	28,00	0,12							
ГП	Печенье	100	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45							
	Итого	300	12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77							
	Итого за день	1560	52,45	49,26	217,01	1528,46	2,20	52,50	6,72	3,95	696,67	1031,07	267,34	14,99							
	Сумочная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20							
	Процент удовлетворения сумочной потребности		114,02	104,81	117,30	108,40	305,28	145,83	112,00	940,48	105,56	104,15	178,23	208,19							



№ ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe	В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe		
4	Запеканка из творога с повидлом 200/40	240	23.51	17.86	34.21	406.00	0.08	0.45	0.59	0.11	265.81	320.32	35.96	0.92	0.08	0.03	0.00	1.05	0.01	8.70	27.00	6.00	0.63	
ГП	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.95	4.12	2.20	0.46		
57	Чай с сахаром	200	0.10	0.03	16.00	65.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ГП	Хлеб ржаной	40	2.00	0.38	9.48	52.00	0.07	0.00	0.58	0.00	8.25	58.50	16.50	1.10	0.07	0.00	0.00	0.58	0.00	8.25	58.50	16.50	1.10	
	Итого	510	27.86	21.21	82.01	648.10	0.18	0.45	2.22	0.12	285.71	409.94	60.66	3.11	0.18	0.03	0.00	2.22	0.12	285.71	409.94	60.66	3.11	
						<b>Обед</b>																		
60	Суп картофельный с рыбой консервами	230	8.85	3.86	13.58	139.00	0.08	6.45	0.17	0.02	19.55	152.16	30.91	1.01	0.08	0.00	0.00	0.17	0.02	19.55	152.16	30.91	1.01	
24	Плов из говядины с поджаренной из свежих помидоров 200/40	240	13.82	12.03	39.64	348.57	0.04	3.64	0.39	0.02	1.26	126.51	35.37	1.31	0.04	0.02	0.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	
25	Сок	200	1.00	0.20	20.00	65.80	0.02	4.00	0.20	0.00	1.40	14.00	8.00	2.80	0.02	0.00	0.00	0.20	0.00	18.15	128.04	36.30	2.42	
ГП	Хлеб пшеничный	50	4.40	0.83	20.85	114.40	0.13	0.00	1.23	0.00	18.15	128.04	36.30	2.42	0.13	0.00	0.00	1.23	0.00	18.15	128.04	36.30	2.42	
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	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	27.60	6.00	0.87	
	Итого	750	29.54	17.22	107.51	727.77	0.30	14.09	1.99	0.04	58.36	448.31	116.58	8.41	0.30	0.04	0.00	1.99	0.04	58.36	448.31	116.58	8.41	
						<b>Полдник</b>																		
ГП	Чай с сахаром	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	
ГП	Пряники	100	1.92	1.92	31.36	98.20	0.05	16.00	0.32	0.00	25.60	17.66	14.40	3.52	0.05	0.00	0.00	0.32	0.00	26.60	17.66	14.40	3.62	
	Итого	300	3.32	1.92	60.36	220.20	0.05	16.00	0.32	0.00	26.60	17.66	14.40	3.62	0.05	0.00	0.00	0.32	0.00	26.60	17.66	14.40	3.62	
						<b>В</b>																		
						<b>Ж</b>																		
						<b>У</b>																		
	Итого за день	1560	60.72	40.35	249.88	1596.07	0.53	30.54	4.53	0.16	370.67	875.91	191.64	15.14	0.53	0.16	0.00	4.53	0.16	370.67	875.91	191.64	15.14	
	Сумочная потребность (60 %)		46.00	47.00	185.00	1410.00	0.72	36.00	6.00	0.42	660.00	990.00	150.00	7.20	0.72	0.42	0.00	6.00	0.42	660.00	990.00	150.00	7.20	
	Процент удовлетворения сумочной потребности		132.00	85.85	135.07	113.20	73.89	84.83	75.50	38.10	56.16	88.48	127.76	210.28	132.00	85.85	135.07	113.20	73.89	84.83	75.50	38.10	56.16	88.48



Средние показатели энергетической и химической состава рациона питания детей -возрастная категория 7-11 лет

	Пищевые вещества (г)			Энл (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	
Итого за 10 дней	520,04	436,15	2314,77	14958,02	42,84	577,94	105,49	271,17	5087,27	9394,69	2570,98	485,08	2570,00	1004,463	
Итого за 1 дней	52,00	43,61	231,48	1495,80	4,28	57,79	10,55	27,12	508,73	939,47	257,09	48,51	257,00	100,4463	
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,84	4,45						1,00	1,85					
Суммарная потребность (60 %)	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	257,00	100,4463		
Процент удовлетворения суточной потребности	113,05	92,80	125,12	106,09	595,03	160,54	175,82	6456,31	77,08	94,90	171,40	257,00	100,4463		

