

УТВЕРЖДАЮ



Индивидуальный предприниматель
Лаптев Алексей Александрович
/ А.А. Лаптев

_____ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Средняя школа №97"

/ И.А. Улитин

_____ 2025г.

***Примерное циклическое 12- дневное меню для
организации питания детей, находящихся в
пришкольном лагере МБОУ "Средней Школы
№97", составленное ИП Лаптевым А.А. (7-11 лет)***

Дети 7-11 лет														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26,9	Каша рисовая (или 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
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	Печенье	60	1,38	1,68	36,69	167,4	0,01	0,01	0	0,42	9,6	8	17,28	0,59
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
	Итого		19,52	24,63	116,44	768,40	0,19	3,80	0,89	0,54	492,06	433,94	96,73	2,62
Обед														
44	Салат из кукурузы	60	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
5	Суп картофельный гороховый, с мясом	200	12,15	7,66	30,05	228	0,3	8,25	0,38	0,02	59,71	230,86	57,45	3,08
29	Гуляш	100	10,28	15,30	3,39	195,00	0,01	1,14	0,00	0,01	13,61	115,13	16,92	1,69
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,15	7,66	49,95	314,00	0,07	0,00	0,56	0,06	16,78	240,59	160,74	5,39
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
ГП	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
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		37,65	36,53	128,36	993,2	0,505	12,99	4,29	0,12	115,3	718,6	270,97	12,99
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		57,17	61,16	244,80	1761,60	0,70	16,79	5,18	0,66	607,36	1152,54	367,70	15,61
	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		99,00	103,22	97,43	99,95	77,22	37,31	69,07	124,53	73,62	93,13	196,63	173,44

Дети 7-11 лет														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
75	Плов из мяса	200	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	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
ГП	Фрукты свежие	330	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
	Итого		24,83	25,02	136,27	871,90	0,21	26,25	4,57	0,03	38,60	259,70	150,57	3,64
Обед														
233	Икра морковная	60	1,68	5,84	8,24	92,00	0,04	4,12	1,30	0,00	22,30	17,30	4,80	0,86
40	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	9,07	7,63	32,42	225,00	0,19	11,62	0,50	0,02	40,29	201,48	41,46	1,63
14	Котлета куриная	100	11,43	10,35	6,59	178,00	0,07	0,00	1,74	0,02	10,79	120,40	11,98	1,05
54	Картофель отварной	150	3,54	6,40	28,46	186,00	0,21	34,80	0,25	0,03	19,32	103,32	40,02	1,59
17	Компот 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
ГП	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
ГП	Хлеб ржаной	30	2,94	0,6	26,88	120	0,05	0	0,42	0	10,8	55,2	12	1,74
	Итого		32,67	31,42	149,22	1018,20	0,65	51,28	5,26	0,08	199,29	619,79	147,76	10,89
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		57,50	56,44	285,49	1890,10	0,86	77,53	9,83	0,11	237,89	879,49	298,33	14,53
	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	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,57	95,26	113,63	107,24	95,56	172,29	131,07	20,75	28,84	71,07	159,53	111,44

Дети 7-11 лет														
День 3														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
ГП	Вафли с фруктовой начинкой	60	1,38	1,68	36,69	167,4	0,01	0,01	0	0,42	9,6	8	17,28	0,59
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
	Итого		22,21	29,52	81,38	678,40	0,16	3,09	1,45	0,49	192,04	352,22	50,96	4,31
Обед														
65	Салат из свеклы отварной	60	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	Суп с рыбными консервами	200	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	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	Макаронные изделия отварные	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
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
ГП	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
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		44,89	38,53	144,53	959,80	0,31	68,01	5,62	0,08	134,65	533,35	123,15	7,89
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		67,10	68,05	225,91	1638,20	0,47	71,10	7,07	0,57	326,69	885,57	174,11	12,20
	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		116,19	116,32	89,91	92,95	51,67	158,00	94,27	107,55	39,60	71,56	92,86	135,56

Дети 7-11 лет														
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
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
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
ГП	Фрукты свежие	330	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
	Итого		23,09	25,36	129,90	846,76	0,27	26,58	1,88	0,15	583,31	501,45	172,15	3,24
Обед														
44	Салат из зеленого горошка	60	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
22	Борщ с капустой и с картофелем со сметаной, с мясом	200	7,86	11,69	13,15	208,00	0,10	14,00	2,59	0,03	74,59	197,97	43,33	1,84
23	Котлеты или биточки рыбные	100	13,96	6,65	56,83	164,00	0,11	0,45	2,79	0,03	100,31	226,43	46,75	0,91
7	Пюре картофельное	150	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
1201	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
ГП	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
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		30,95	29,97	137,05	813,02	0,51	62,74	9,28	0,11	250,74	661,92	160,48	7,05
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		54,04	55,33	266,95	1659,78	0,78	89,32	11,16	0,26	834,05	1163,37	332,63	10,29
	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		93,58	94,58	106,25	94,17	86,11	198,49	148,80	49,06	101,10	94,01	177,40	114,33

Дети 7-11 лет														
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/30	24,15	17,25	34,09	404	0,07	0,46	0,47	0,11	272,6	326,61	35,5	0,78
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
ГП	Пряник	70	1,38	1,68	36,69	167,4	0,01	0,01	0	0,42	9,6	8	17,28	0,59
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
	Итого		35,54	32,18	115,15	911,40	0,18	1,87	1,19	0,60	537,84	529,63	78,74	2,23
Обед														
570	Маринад овощной	60	1,44	8,16	8,16	61,84	0,03	3,12	2,56	0,00	23,43	20,22	7,60	0,39
28	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	8,22	10,34	27,98	224,00	0,17	10,59	0,43	0,06	51,57	222,71	44,41	1,61
61	Котлеты, биточки, шницели	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
52	Рис отварной	150	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
ГП	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
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		32,71	31,28	129,63	952,16	0,60	40,90	5,45	0,08	118,77	566,17	128,17	6,52
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		68,25	63,46	244,78	1863,56	0,78	42,77	6,64	0,68	656,61	1095,80	206,91	8,75
	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		118,18	108,48	97,42	105,73	86,11	95,04	88,53	128,30	79,59	88,55	110,35	97,22

Дети 7-11 лет														
День 6														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
ГП	Вафли с фруктовой начинкой	60	1,38	1,68	36,69	167,4	0,01	0,01	0	0,42	9,6	8	17,28	0,59
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		11,75	15,49	107,57	617,76	0,09	2,15	0,81	0,53	232,74	191,82	46,44	1,45
Обед														
44	Салат из кукурузы	60	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
135	Суп овощной со сметаной, с мясом	200	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	240	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	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	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
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		24,97	28,87	82,12	680,81	0,14	28,65	7,79	0,04	124,28	281,89	82,47	5,93
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		36,72	44,36	189,69	1298,57	0,23	30,80	8,60	0,57	357,02	473,71	128,91	7,38
	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		63,58	75,83	75,50	73,68	25,00	68,44	114,67	107,55	43,28	38,28	68,75	82,00

Дети 7-11 лет														
День 7														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Макаронные изделия отварные с сыром	200	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
ГП	Печенье	60	1,38	1,68	36,69	167,4	0,01	0,01	0	0,42	9,6	8	17,28	0,59
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	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		27,46	27,39	132,99	891,03	0,23	2,39	1,64	0,59	343,08	333,26	84,30	4,38
Обед														
ГП	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	200	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 птицы	240	10,71	10,16	26,24	241,50	0,07	0,50	0,48	0,03	76,22	125,78	38,03	1,07
280	Компот из урюка	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
ГП	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
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		25,30	26,69	92,75	666,20	0,35	32,60	6,65	0,06	211,94	468,25	118,28	6,25
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		52,76	54,08	225,74	1557,23	0,58	34,99	8,29	0,65	555,02	801,51	202,58	10,63
	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		91,36	92,44	89,85	88,35	63,89	77,76	110,53	122,64	67,28	64,77	108,04	118,11

Дети 7-11 лет														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26, 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	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
ГП	Фрукты свежие	330	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
	Итого		12,60	13,82	121,38	663,40	0,21	25,35	1,74	0,07	158,69	241,61	137,46	2,50
Обед														
44	Салат из зеленого горошка	60	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	Свекольник со сметаной, с мясом	200	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	Птица по-домашнему (картофель тушенный с птицей)	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	Компот 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	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76
ГП	Хлеб ржаной	30	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	532,46	137,52	10,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		41,10	41,89	218,52	1440,60	0,63	54,53	8,03	0,15	350,97	774,07	274,98	13,14
	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		71,17	71,61	86,97	81,74	70,00	121,18	107,07	28,30	42,54	62,55	146,66	146,00

Дети 7-11 лет														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
3 12	Кнели куриные	80	21,22	18,93	8,71	397,84	0,42	0,06	0,10	0,11	6,44	210,84	18,02	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		29,94	25,68	79,52	764,51	0,52	0,06	1,08	0,14	20,68	285,67	34,32	3,79
Обед														
570	Маринад овощной	60	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 мясными фрикадельками из говядины	200	8,61	8,34	19,73	214,20	0,18	14,55	0,31	0,01	30,49	154,28	46,98	1,88
442	Говядина в кисло- сладком соусе	90	13,86	5,22	8,91	138,06	0,06	2,49	2,03	0,00	16,17	127,02	10,90	1,57
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	0,81	0,00	31,47	134,00	0,00	0,74	0,15	0,01	82,59	28,49	11,10	2,26
ГП	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
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		39,54	30,28	146,82	1005,30	0,46	20,90	6,72	0,08	188,06	691,80	269,72	14,12
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		69,48	55,96	226,34	1769,81	0,97	20,96	7,80	0,22	208,74	977,47	304,04	17,91
	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		120,31	95,66	90,09	100,41	107,78	46,57	104,00	41,51	25,30	78,99	162,15	199,00

Дети 7-11 лет														
День 10														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
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	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
ГП	Фрукты свежие	330	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44
	Итого		22,34	22,05	142,25	859,73	0,41	26,68	2,04	0,10	408,87	468,11	178,21	4,32
Обед														
233	Икра свекольная	60	1,68	5,84	8,24	92,00	0,04	4,12	1,30	0,00	22,30	17,30	4,80	0,86
40	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200	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	Птица тушенная	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
62	Рагу из овощей	150	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
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,9	22,74	124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	39,6	2,64
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		34,90	30,58	121,86	879,24	0,52	34,87	4,21	0,08	175,93	529,50	142,26	8,51
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		57,24	52,63	264,11	1738,97	0,93	61,55	6,25	0,18	584,80	997,61	320,47	12,83
	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		99,12	89,97	105,12	98,66	102,78	136,78	83,33	33,96	70,89	80,61	170,92	142,56

Дети 7-11 лет														
День 11														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
ГП	Пряник	60	1,38	1,68	36,69	167,4	0,01	0,01	0	0,42	9,6	8	17,28	0,59
11	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	6,12	24,7	169	0,05	0	0,63	0,03	11,92	34,9	7	0,57
	Итого		11,75	15,49	107,57	617,76	0,09	2,15	0,81	0,53	232,74	191,82	46,44	1,45
Обед														
44	Салат из кукурузы	60	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	Солянка домашняя со сметаной (курица)	200	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	150	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
280	Компот из урюка	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
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,9	22,74	124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	39,6	2,64
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		36,34	40,92	106,42	963,00	0,73	31,71	8,24	8,97	179,10	784,74	147,38	9,31
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		48,09	56,41	213,99	1580,76	0,82	33,86	9,05	9,50	411,84	976,56	193,82	10,76
	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		83,27	96,43	85,17	89,69	91,11	75,24	120,67	1792,45	49,92	78,91	103,37	119,56

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
31	Макароны отварные с сыром	200	200	11,22	8,78
299	Чай фруктовый	200	0,64	0,14	33,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/14	7,11	10,25	24,7
ГП	Вафли с фруктовой начинкой	70	1,38	1,68	36,69
	Итого		9,13	23,29	104,07
44	Салат из зеленого горошка	60	0,36	5,01	1,25
149	Суп по- казачьи	200	8,23	4,67	13,94
77	Птица тушенная	100	14,28	10,83	2,50
16	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	31,80
280	Компот из свежей смородины	200	1,00	0,20	20,20
ГП	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,9	22,74
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44
	Итого		35,58	26,75	105,87
			Б	Ж	У
	Итого за день		44,71	50,04	209,94
	Суточная потребность 75%		57,75	58,50	251,25
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,42	85,54	83,56

ети 7-11 лет								
День 12								
Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак								
47,56	314,63	0,07	0,04	0,77	0,03	79,27	47,11	17,07
102,3	0	2,9	0	0	16	18	10	0,4
220	0,06	0,1	0,7	0,07	135,12	104,9	11,9	0,71
167,4	0,01	0,01	0	0,42	9,6	8	17,28	0,59
537,26	314,70	3,08	0,74	1,26	160,75	210,17	86,29	18,77
Обед								
51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
130,71	0,03	11,81	0,56	0,05	15,95	156,51	14,56	0,49
145,00	0,04	0,42	0,30	0,04	28,20	66,44	15,37	1,31
185,00	0,05	0,00	0,58	0,02	6,24	35,33	7,68	0,75
75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
124,8	0,135	0	1,35	0	19,8	140,4	39,6	2,64
60	0,025	0	0,21	0	5,4	27,6	6	0,87
771,51	0,31	17,83	5,44	0,13	93,67	449,88	94,01	8,98
Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1308,77	315,01	20,91	6,18	1,39	254,42	660,05	180,30	27,75
1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00
74,26	35001,11	46,47	82,40	262,26	30,84	53,34	96,16	308,33

