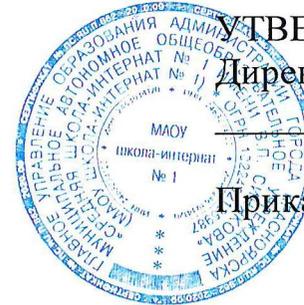


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа-интернат № 1 имени В.П. Синякова»  
(МАОУ школа-интернат № 1)  
Пастеровская ул., зд. 25, г. Красноярск, 660100  
тел. 8(391)298-30-21 E-mail [sch\\_int1@mailkrsk.ru](mailto:sch_int1@mailkrsk.ru)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ школы-интерната № 1

*О.Ю. Харламова* О.Ю. Харламова

Приказ от 02.08.2022 № 01-04-022

**Примерное цикличное меню для организации питания детей  
в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении  
«Средняя школа-интернат № 1 имени В.П. Синякова»  
(для детей 7-11 лет, для детей 12-18 лет)**

г. Красноярск, 2022

Дети с 7-11 лет														
День 1														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2 завтрак</b>														
Каша ячневая молочная жидкая	220	5,30	9,70	25,00	208,00	1,87	0,20	0,06	0,16	182,83	219,75	52,00	1,15	33
Сыр (порциями)	20	8,00	18,00	0,00	193,00	0,19	0,01	0,06	0,12	220,00	125,00	8,75	0,25	6
Чай с сахаром	200	0,13	0,01	12,19	46,29	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	17
Масло сливочное (порциями)	10	8	18	0	193	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	5
Хлеб пшеничный(батон)	45	8,00	18,00	27,00	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	7
<b>Итого</b>	495	29,43	63,71	64,19	719,06	3,75	0,34	0,20	0,77	575,69	521,47	110,85	3,58	
<b>Обед</b>														
Овощи свежие в нарезке (помидоры, огурцы)	60	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	26
Суп картофельный с макар. изделиями и мясом птицы	235/15	13,00	5,26	12,30	354,00	10,12	0,14	0,24	0,46	24,18	98,09	32,39	1,53	10
Котлеты куриные	100	14,00	10,00	9,00	183,00	0,22	0,10	0,03	0,45	53,02	213,45	46,41	0,96	41
Пюре картофельное	150	4,31	10,17	10,20	88,00	25,13	0,20	0,05	0,27	59,08	128,24	44,64	1,49	52
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	25,36	108,00	0,60	0,01	0,01	0,12	66,96	23,10	9,00	1,84	12
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	40	2,36	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	8
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	9
<b>Итого</b>	750	38,36	27,32	122,49	1041,64	51,58	0,76	0,33	3,01	283,74	655,78	221,15	13,81	
<b>Полдник</b>														
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	16
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	1,05	5,29	15,50	159,30	0,00	0,05	0,00	0,71	15,60	48,42	10,75	1,14	ГП
<b>Итого</b>	240	1,05	5,29	15,50	159,30	4,00	0,07	0,00	0,73	29,60	62,42	18,75	1,74	
<b>Ужин</b>														
Салат из моркови с сыром и чесноком	60	2,13	5,54	5,09	80,00	3,67	0,04	0,01	2,07	63,68	65,00	29,23	0,56	68
Капуста тушеная с мясом (говядина)	200	2,3	1,2	10	165	37,02	0,08	0,00	2,01	129,96	170,80	56,55	3,21	67
Напиток из свежей брусники	200	0,06	0,00	0,01	103,00	0,00	0,00	0,00	0,01	1,23	1,66	0,91	0,09	63
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кондитерское изделие (НА ПАУЖИН)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	110	2,36	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	2
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	20	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	9
<b>Итого</b>	700	13,65	14,31	64,73	706,49	46,32	0,35	0,06	5,60	447,22	540,15	166,46	9,12	
<b>Норма йодированной соли на весь день</b>	5 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день (приходящие дети)</b>		67,79	91,03	186,68	1760,70	55,33	1,10	0,53	3,78	859,43	1177,25	332,00	17,39	
<b>Суточная потребность (приходящие дети) 65%</b>		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)</b>		135,58	177,45	85,73	115,27	141,87	141,03	105,20	58,15	120,20	109,77	204,31	222,92	
<b>Итого за день (интернированные дети)</b>		82,49	110,63	266,91	2626,49	105,65	1,52	0,59	10,11	1336,25	1779,82	517,21	28,25	
<b>Суточная потребность (интернированные дети)</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (интернированные дети)</b>		107,13	140,04	79,67	111,77	176,08	126,67	83,71	101,10	121,48	107,87	206,88	235,40	

Дети с 7-11 лет														
День 2														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 завтрак</b>														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	15
Джем или повидло (порциями)	15	0,06	0	9,75	37,5	0,08	0	0	0	2,1	1,35	1,05	0,2	ГП
Хлеб пшеничный, батон	20	1,85	0,30	9,65	48,76	0,00	0,05	0,00	0,24	6,93	25,57	13,43	0,93	7
<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>4,79</b>	<b>3,70</b>	<b>41,60</b>	<b>217,26</b>	<b>0,48</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>	<b>131,87</b>	<b>114,58</b>	<b>28,11</b>	<b>1,22</b>	
<b>2 завтрак</b>														
Омлет с сыром	200	14,00	21,00	2,30	261,00	4,00	0,05	0,19	0,41	197,95	202,30	15,31	1,16	14
Кисель из свежей смородины	200	0,25	0,00	14,84	107,00	1,30	0,04	0,03	0,00	120,43	90,12	14,07	0,11	64
Масло сливочное (порциями)	10	8	18	0,09	193	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	5
Хлеб пшеничный	45	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>25,24</b>	<b>39,48</b>	<b>32,82</b>	<b>639,77</b>	<b>5,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>0,89</b>	<b>331,74</b>	<b>336,42</b>	<b>51,08</b>	<b>2,80</b>	
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	60	5,61	4,09	18,98	126,00	9,36	0,04	0,01	4,53	23,64	40,53	18,44	0,79	35
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом говядины	232/15	11,30	10,50	22,00	227,50	8,77	0,07	0,03	0,27	50,14	136,20	28,40	1,24	18
Плов с мясом (говядина)	180	14,14	11,71	15,36	270,72	2,27	0,05	0,00	1,89	5,94	122,02	30,89	1,26	20
Компот из изюма и свежих яблок	200	0,54	0,00	31,78	103,20	0,00	0,04	0,00	0,12	24,36	38,70	12,60	0,94	66
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	40	5,55	0,90	28,95	100,00	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	8
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	9
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>40,37</b>	<b>28,09</b>	<b>152,05</b>	<b>976,78</b>	<b>30,91</b>	<b>0,49</b>	<b>0,04</b>	<b>8,42</b>	<b>161,58</b>	<b>506,35</b>	<b>165,04</b>	<b>11,62</b>	
<b>Полдник</b>														
Сок промышленного пр-ва	200	0,16	0,16	14,90	63,00	4,00	0,01	0,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,90	23
Булочка сахарная	50	4,02	7,13	30,60	203,40	0,18	0,07	0,01	1,45	21,33	37,99	6,11	0,35	49
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>4,18</b>	<b>7,29</b>	<b>45,50</b>	<b>266,40</b>	<b>4,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>1,53</b>	<b>28,06</b>	<b>42,39</b>	<b>9,71</b>	<b>1,25</b>	
<b>Ужин</b>														
Сельдь с луком	60	8,60	7,59	0,60	106,00	0,73	0,04	0,00	2,02	42,20	37,58	23,33	0,52	32
Картофель запеченный	150	3,00	7,00	19,00	164,00	5,32	0,27	7,00	0,66	24,88	276,86	39,97	5,05	57
Фрикадельки мясные	90	15,90	22,50	5,22	286,90	3,45	0,12	6,10	0,32	6,54	62,10	21,50	2,20	13
Чай с сахаром	200	1,00	0,20	20,20	46,29	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	17
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кондитерское изделие (НА ПАУЖИН)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	110	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	2
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	20	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	9
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>40,57</b>	<b>44,86</b>	<b>94,65</b>	<b>961,68</b>	<b>19,13</b>	<b>0,68</b>	<b>13,15</b>	<b>4,53</b>	<b>339,97</b>	<b>693,23</b>	<b>172,57</b>	<b>13,63</b>	
<b>Норма йодированной соли на весь день</b>	<b>5 гр.</b>													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день (приходящие дети)</b>		65,61	67,57	184,87	1616,55	36,21	0,66	0,30	9,31	493,32	842,77	216,12	14,42	
<b>Суточная потребность (приходящие дети) 65%</b>		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)</b>		131,22	131,72	84,90	105,83	92,85	84,62	59,20	143,23	69,00	78,58	133,00	184,85	
<b>Итого за день (интернированные дети)</b>		115,15	123,42	366,62	3061,89	60,00	1,49	13,48	15,69	993,22	1692,97	426,51	30,52	
<b>Суточная потребность (интернированные дети)</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (интернированные дети)</b>		149,55	156,23	109,44	130,29	100,00	124,17	1925,14	156,90	90,29	102,60	170,60	254,32	

Дети с 7-11 лет														
День 3														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 завтрак</b>														
Чай с лимоном и сахаром	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	29
Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряники)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
<b>Итого</b>	230	6,19	3,29	13,18	211,06	0,41	0,03	0,02	0,64	133,74	122,84	26,21	1,21	
<b>2 завтрак</b>														
Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	4,02	3,54	16,00	217,80	1,78	0,06	0,06	0,14	166,93	164,12	32,45	0,37	54
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	25
Чай с сахаром	200	0,13	0,05	12,19	46,29	0,00	0,00	0,00	0,01	1,23	1,66	0,91	0,09	15
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	5
Хлеб пшеничный	45	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
<b>Итого</b>	495	12,31	15,15	44,15	465,26	1,78	0,17	0,20	0,87	203,52	286,58	59,86	2,99	
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов и помидоров с зеленым горошком	60	0,00	6,70	2,00	24,00	7,10	0,05	0,00	2,88	23,34	49,03	29,35	0,84	22
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом говядины	235/15	8,00	7,30	20,30	296,54	7,15	0,10	0,04	0,30	36,59	146,34	28,72	1,05	24
Голень куриная, запеченная в сметанном соусе	90	5,63	11,00	0,07	215,24	0,00	0,67	0,01	1,77	21,64	65,15	12,40	1,03	69
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	4,00	25,00	162,00	28,97	0,06	0,00	1,50	95,38	73,64	38,38	1,46	50
Напиток из свежей вишни	200	0,24	0,00	12,84	103,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	63
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	40	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	8
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	9
<b>Итого</b>	940	28,65	30,79	124,14	1096,42	57,73	1,19	0,05	8,08	248,45	517,06	191,56	12,37	
<b>Полдник</b>														
Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	2,00	0,01	0,00	0,16	7,93	6,40	4,80	0,95	3
Пудинг творожный со сгущенным молоком и изюмом	120/15	19,00	8,00	23,70	242,00	0,27	0,04	0,02	0,31	144,43	202,58	20,76	0,71	28
<b>Итого</b>	335	21,86	10,88	42,91	351,49	2,27	0,05	0,02	0,47	152,36	208,98	25,56	1,66	
<b>Ужин</b>														
Салат из моркови с яблоками	60	4,04	0,16	6,64	44,00	8,00	0,09	0,06	0,16	16,00	49,60	16,80	0,56	70,00
Жаркое по-домашнему с говядиной	200	10,00	12,57	18,53	238,00	11,08	0,12	0,00	2,14	61,81	142,09	37,01	2,00	71
Чай с сахаром	200	0,13	0,01	12,19	46,29	2,80	0,00	0,00	0,01	3,23	1,66	0,91	0,09	17
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кондитерское изделие (НА ПАУЖИН)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	110	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	2
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	20	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	9
<b>Итого</b>	700	26,24	20,31	86,99	686,78	27,51	0,44	0,11	3,82	333,39	496,04	134,49	7,91	
<b>Норма йодированной соли на весь день</b>	5 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день (приходящие дети)</b>		40,96	45,94	168,29	1561,68	59,51	1,36	0,25	8,95	451,97	803,64	251,42	15,36	
<b>Суточная потребность (приходящие дети) 65%</b>		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)</b>		81,92	89,55	77,29	102,24	152,59	174,36	49,20	137,69	63,21	74,93	154,72	196,90	
<b>Итого за день(интернированные дети)</b>		95,25	80,42	311,37	2811,01	89,70	1,88	0,40	13,88	1071,46	1631,50	437,68	26,14	
<b>Суточная потребность (интернированные дети)</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)</b>		123,70	101,80	92,95	119,62	149,50	156,67	56,57	138,80	97,41	98,88	175,07	217,82	

Дети с 7-11 лет														
День 4														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 завтрак</b>														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	15
Бутерброд с джемом или повидлом	35	4,15	1,95	12,31	84	0	0,04	0	0,33	8,45	47,6	6,65	0,79	7
<b>Итого</b>	235	7,03	5,35	34,51	215,00	0,40	0,06	0,02	0,41	131,29	135,26	20,28	0,88	
<b>2 завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,50	6,63	18,13	154,00	1,10	0,07	0,05	0,06	188,97	162,91	26,82	0,21	45
Кофейный напиток с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,50	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	1
Сыр (порциями)	20	5,81	7,38	0,00	91,00	0,19	0,01	0,06	0,12	220,00	125,00	8,75	0,25	6
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	5
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
<b>Итого</b>	765	17,25	23,85	53,02	492,67	2,98	0,21	0,19	0,67	581,83	464,63	85,67	2,64	
<b>Обед</b>														
Салат из отварной свеклы с сыром	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	44
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	235/15	5,77	7,44	7,95	126,00	17,66	0,06	0,04	0,27	52,91	134,44	25,71	0,93	31
Котлеты или биточки рыбные	90	6,52	2,38	52,22	201,60	0,22	0,10	0,03	0,45	53,02	213,45	46,41	0,96	11
Рис, припущенный с морковью	150	4,31	10,17	25,31	223,65	25,13	0,20	0,05	0,27	59,08	128,24	44,64	1,49	51
Чай с сахаром	200	0,13	0,05	12,19	46,29	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	17
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	40	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	8
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	9
<b>Итого</b>	1065	27,20	28,33	167,49	981,98	65,04	0,72	0,12	2,67	258,35	698,05	215,66	12,18	
<b>Полдник</b>														
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное, ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	0,04	0,04	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	ГП
Булочка с маком	50	7,43	13,41	41,98	318,00	0,13	0,06	0,04	0,51	18,39	36,56	5,23	0,34	43
<b>Итого</b>	250	13,43	19,81	51,38	438,00	1,33	0,10	0,08	0,51	260,39	218,56	33,23	0,54	
<b>Ужин</b>														
Овощи натуральные соленые консервированные	60	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	ГП
Филе куриное в соусе с томатом	50/50	8,65	6,74	3,40	85,99	1,03	0,00	0,02	2,75	7,46	12,43	3,61	0,23	72
Каша гречневая с овощами	150	3,40	5,82	22,41	166,50	12,41	0,15	0,00	2,49	65,41	101,70	43,83	1,45	73
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	25,36	108,00	0,60	0,01	0,01	0,12	66,96	23,10	9,00	1,84	12
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кондитерское изделие (НА ПАУЖИН)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	190	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	2
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	20	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	9
<b>Итого</b>	830	16,93	20,23	102,50	731,98	24,67	0,41	0,08	6,97	415,18	463,92	150,21	9,38	
<b>Норма йодированной соли на весь день</b>	5 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день (приходящие дети)</b>		44,45	52,18	220,51	1474,65	68,02	0,93	0,31	3,34	840,18	1162,68	301,33	14,82	
<b>Суточная потребность (приходящие дети) 65%</b>		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)</b>		88,90	101,72	101,27	96,54	174,41	119,23	61,20	51,38	117,51	108,41	185,43	189,97	
<b>Итого за день (интернированные дети)</b>		81,84	97,57	408,90	2859,63	94,42	1,50	0,49	11,23	1647,04	1980,42	505,05	25,62	
<b>Суточная потребность (интернированные дети)</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (интернированные дети)</b>		106,29	123,51	122,06	121,69	157,37	125,00	69,43	112,30	149,73	120,03	202,02	213,48	

Дети с 7-11 лет														
День 5														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 завтрак</b>														
Сок промышленного пр-ва	200	1,00	0,20	20,20	75,00	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	23
Бутерброд с сыром	40	1,58	5,88	9,94	199	0	0,02	0,03	0,3	5,92	15,4	2,8	0,24	6
<b>Итого</b>	240	2,58	6,08	30,14	274,00	1,69	0,07	0,07	0,31	165,42	148,12	31,20	0,89	
<b>2 завтрак</b>														
Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	200/15	36,16	25,03	39,32	543,85	0,55	0,09	0,03	0,69	310,04	433,62	44,30	1,35	60
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	0,04	0,03	0,00	120,43	90,12	14,07	0,11	16
Масло сливочное (порциями)	10	8	18	0	193	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	5
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
<b>Итого</b>	500	47,15	43,51	54,91	815,62	1,85	0,21	0,10	1,17	443,83	567,74	80,07	2,99	
<b>Обед</b>														
Овощи свежие в нарезке (помидоры, огурцы)	60	8,60	7,59	0,60	106,00	0,73	0,04	0,00	2,02	42,20	37,58	23,33	0,52	26
Суп картофельный с бобовыми с мясом	235/15	7,55	4,24	10,36	120,00	5,73	0,22	0,01	0,27	42,00	167,23	40,53	2,20	48
Картофель запеченный	150	3,00	7,00	19,00	164,00	2,34	0,15	0,01	0,03	41,11	157,31	31,17	1,54	57
Котлета мясная по-хлыновски	90	12,82	13,45	16,04	296,00	8,91	0,11	0,00	3,02	34,14	164,03	45,67	1,75	56
Чай с сахаром	200	1,00	0,20	20,20	46,29	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	17
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Гренки из пшеничного хлеба	25	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	74
Хлеб пшеничный	40	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	9
<b>Итого</b>	965	44,73	34,76	145,71	1106,71	32,22	0,93	0,02	7,36	242,15	750,35	245,11	15,51	
<b>Полдник</b>														
Напиток из брусники	200	0,24	0,00	12,84	103,00	4,50	0,00	0,00	0,30	7,95	4,80	2,10	0,16	63
Кондитерское изделие	30	3,21	0,36	21,36	101,70	0,00	0,05	0,00	0,48	7,20	27,30	5,40	0,48	ГП
<b>Итого</b>	230	3,45	0,36	34,20	204,70	4,50	0,05	0,00	0,78	15,15	32,10	7,50	0,64	
<b>Ужин</b>														
Кукуруза консервированная	60	4,48	9,76	0,88	125,00	1,48	0,03	0,00	2,85	33,68	84,78	62,76	6,30	65
Филе куриное под сыром	90	18,00	5,00	2,00	182,00	0,18	0,05	0,01	2,09	22,73	98,67	17,64	0,87	59
Соус сметанный натуральный	20	0,58	6,39	1,87	66,00	0,08	0,01	0,02	0,12	16,72	12,31	1,51	0,06	75
Макаронные изделия отварные	150	6,53	8,37	40,00	254,60	0,00	0,06	0,04	0,75	8,18	45,42	9,78	0,96	53
Напиток из шиповника	200	2,88	3,40	22,20	79,25	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	4
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	20	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	9
<b>Итого</b>	620	37,59	33,95	104,11	876,19	6,52	0,34	0,09	6,84	235,60	430,94	148,01	12,26	
<b>Норма йодированной соли на весь день</b>	5 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день (приходящие дети)</b>		50,60	43,87	89,11	1020,32	6,35	0,26	0,10	1,95	458,98	599,84	87,57	3,63	
<b>Суточная потребность (приходящие дети) 65%</b>		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)</b>		101,20	85,52	40,92	66,80	16,28	33,33	19,20	30,00	64,19	55,93	53,89	46,51	
<b>Итого за день(интернированные дети)</b>		135,50	118,66	369,07	3277,22	46,78	1,60	0,28	16,46	1102,15	1929,25	511,89	32,29	
<b>Суточная потребность (интернированные дети)</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)</b>		175,97	150,20	110,17	139,46	77,97	133,33	39,43	164,60	100,20	116,92	204,76	269,07	

Дети с 7-11 лет														
День 6														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2 завтрак</b>														
Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,61	9,47	12,36	268,00	1,87	0,20	0,06	0,16	182,83	219,75	52,00	1,15	54
Кисель из свежей вишни	200	0,25	0,00	14,84	107,00	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	64
Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряники)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	5
Хлеб пшеничный	55	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
<b>Итого</b>	495	13,62	18,58	48,35	609,57	3,57	0,34	0,14	1,21	366,59	431,65	114,68	4,45	
<b>Обед</b>														
Икра кабачковая	60	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	0,03	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	ГП
Солянка из птицы со сметаной	235/15	5,84	4,58	18,35	128,00	7,77	0,13	0,01	0,19	22,84	125,23	32,77	1,11	76
Бефстроганов из говядины	50/50	15,00	21,00	5,00	271,00	0,77	0,00	0,02	2,06	5,60	9,32	2,71	0,17	58
Каша гречневая, рассыпчатая	150	6,00	4,00	25,00	162,00	2,06	0,02	0,02	0,18	2,30	44,80	16,02	0,49	50
Напиток из свежей брусники	200	0,24	0,00	12,84	103,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	63
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	40	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	8
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	9
<b>Итого</b>	990	22,06	36,07	132,82	1037,64	34,71	0,49	0,05	6,16	134,24	392,25	147,21	10,56	
<b>Полдник</b>														
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	1,20	0,04	0,04	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	ГП
Булочка с повидлом	50	4,05	5,29	40,03	224,32	0,00	0,05	0,00	0,71	15,60	48,42	10,75	1,14	44
<b>Итого</b>	250	10,05	11,69	49,43	344,32	1,20	0,09	0,04	0,71	257,60	230,42	38,75	1,34	
<b>Ужин</b>														
Овощи свежие в нарезке (помидоры, огурцы)	60	0,00	1,00	1,00	17,00	7,24	0,02	0,00	3,59	26,88	31,36	15,96	1,02	26
Горбуша под маринадом	50/50	18,72	3,09	67,89	147,33	0,29	0,13	0,04	0,59	68,92	277,49	60,33	1,25	62
Картофель запеченный	150	3,40	5,82	22,41	166,50	12,41	0,15	0,00	2,49	65,41	101,70	43,83	1,45	57
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кондитерское изделие (НА ПАУЖИН)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	110	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	2
Чай с сахаром	200	0,13	0,05	12,19	46,29	0,60	0,01	0,01	0,12	66,96	23,10	9,00	1,84	17
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	20	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	9
<b>Итого</b>	750	34,32	17,53	153,12	735,61	26,17	0,54	0,10	8,30	480,52	736,34	208,89	10,82	
<b>Норма йодированной соли на весь день</b>	5 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день (приходящие дети)</b>		35,68	54,65	181,17	1647,21	38,28	0,83	0,19	7,37	500,83	823,90	261,89	15,01	
<b>Суточная потребность (приходящие дети) 65%</b>		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)</b>		71,36	106,53	83,20	107,84	98,15	106,41	37,20	113,38	70,05	76,82	161,16	192,41	
<b>Итого за день (интернированные дети)</b>		80,05	83,87	383,72	2727,14	65,65	1,46	0,33	16,38	1238,95	1790,66	509,53	27,17	
<b>Суточная потребность (интернированные дети)</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (интернированные дети)</b>		103,96	106,16	114,54	116,05	109,42	121,67	46,57	163,80	112,63	108,52	203,81	226,40	

Дети с 7-11 лет														
День 7														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 завтрак</b>														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	15
Джем или повидло (порциями)	15	0,06	0	9,75	37,5	0,08	0	0	0	2,1	1,35	1,05	0,2	ГП
Хлеб пшеничный или батон	20	1,85	0,30	9,65	48,76	0,00	0,05	0,00	0,24	6,93	25,57	13,43	0,93	7
<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>4,79</b>	<b>3,70</b>	<b>41,60</b>	<b>217,26</b>	<b>0,48</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>	<b>131,87</b>	<b>114,58</b>	<b>28,11</b>	<b>1,22</b>	
<b>2 завтрак</b>														
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,86	7,89	30,38	217,80	1,78	0,06	0,06	0,14	166,93	164,12	32,45	0,37	19
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	25,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	5
Хлеб пшеничный	50	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Чай с сахаром	200	0,13	0,05	12,19	46,29	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	17
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>19,50</b>	<b>58,53</b>	<b>465,26</b>	<b>3,47</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,87</b>	<b>361,79</b>	<b>417,64</b>	<b>87,35</b>	<b>3,55</b>	
<b>Обед</b>														
Овощи свежие в нарезке (помидоры, огурцы)	60	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	26
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	235/15	0,40	0,07	3,02	267,28	17,66	0,06	0,04	0,27	52,91	134,44	25,71	0,93	31
Филе куриное, запеченное под сыром	90	18,00	5,00	2,00	182,00	0,31	0,01	0,01	0,30	11,07	116,95	13,70	1,63	59
Макаронные изделия отварные	150	4,47	5,73	27,37	174,20	0,00	0,04	0,03	0,51	5,60	31,08	6,69	0,66	53
Напиток из свежей смородины	200	0,24	0,00	12,84	103,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	63
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	40	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	8
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	9
<b>Итого</b>	<b>948</b>	<b>32,69</b>	<b>12,69</b>	<b>110,86</b>	<b>1035,12</b>	<b>37,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,08</b>	<b>2,81</b>	<b>164,08</b>	<b>489,37</b>	<b>142,81</b>	<b>11,81</b>	
<b>Полдник</b>														
Сок	200	0,16	0,16	14,90	63,00	4,00	0,01	0,00	0,08	6,73	4,40	3,60	0,90	23
Булочка с маком	50	4,02	7,13	30,60	150,36	0,18	0,07	0,01	1,45	21,33	37,99	6,11	0,35	43
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>4,18</b>	<b>7,29</b>	<b>45,50</b>	<b>213,36</b>	<b>4,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>	<b>1,53</b>	<b>28,06</b>	<b>42,39</b>	<b>9,71</b>	<b>1,25</b>	
<b>Ужин</b>														
Печень по-строгановски	55/35	12,00	11,00	6,00	175,00	0,56	0,08	0,02	0,27	74,83	184,33	37,15	0,51	61
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	60	4,04	0,16	6,64	44,00	8,00	0,09	0,06	0,16	16,00	49,60	16,80	0,56	65
Пюре картофельное	150	4,31	2,36	25,31	223,65	25,13	0,20	0,05	0,27	59,08	128,24	44,64	1,49	52
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,10	0,07	0,05	17
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кондитерское изделие (НА ПАУЖИН)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	110	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	2
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	20	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	9
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>32,42</b>	<b>21,09</b>	<b>99,56</b>	<b>849,14</b>	<b>39,32</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>2,21</b>	<b>402,69</b>	<b>664,96</b>	<b>178,43</b>	<b>7,87</b>	
<b>Норма йодированной соли на весь день</b>	<b>5 гр.</b>													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день (приходящие дети)</b>		46,84	32,19	169,39	1500,38	40,95	0,66	0,32	3,68	525,87	907,01	230,16	15,36	
<b>Суточная потребность (приходящие дети) 65%</b>		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)</b>		93,68	62,75	77,79	98,22	105,00	84,62	63,20	56,62	73,55	84,57	141,64	196,90	
<b>Итого за день(интернированные дети)</b>		88,23	64,27	356,05	2780,14	84,93	1,41	0,53	7,74	1088,49	1728,94	446,41	25,70	
<b>Суточная потребность (интернированные дети)</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)</b>		114,58	81,35	106,28	118,30	141,55	117,50	75,14	77,40	98,95	104,78	178,56	214,15	

Дети с 7-11 лет														
День 8														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 завтрак</b>														
Чай с лимоном и сахаром	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	29
Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряники)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
<b>Итого</b>	268	6,19	3,29	13,18	153,73	0,41	0,03	0,02	0,64	133,74	122,84	26,21	1,21	
<b>2 завтрак</b>														
Омлет натуральный	200	10,00	10,20	4,55	290,77	1,00	0,12	0,02	0,73	165,20	314,20	31,80	3,46	34
Сыр (порциями)	20	8,00	18,00	0,02	38,60	0,00	0,01	0,00	0,07	3,91	35,53	3,57	0,59	6
Чай с молоком	200	4,51	1,14	7,71	57,33	1,30	0,04	0,03	0,00	120,43	90,12	14,07	0,11	30
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	5
Хлеб пшеничный	55	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
<b>Итого</b>	485	25,59	36,30	27,96	524,87	2,30	0,25	0,09	1,28	302,90	483,85	71,14	5,69	
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с яблоками	60	1,05	5,12	9,25	88,00	6,81	0,02	0,00	2,29	27,56	29,74	15,84	1,37	37
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом говядины	232/15	11,30	10,50	22,00	227,50	8,77	0,07	0,03	0,27	50,14	136,20	28,40	1,24	18
Котлеты или биточки рыбные	100	15,00	12,00	8,40	201,60	0,22	0,10	0,03	0,45	7,30	213,45	46,41	0,96	11
Картофель запеченный	150	3,08	7,00	19,00	164,00	17,95	0,14	0,04	0,19	42,20	91,60	31,89	1,06	57
Напиток из свежей брусники	200	0,24	0,00	12,84	103,00	7,03	0,01	0,00	0,16	79,75	28,05	2,00	0,76	63
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	40	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	8
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	9
<b>Итого</b>	950	39,45	36,41	135,42	1079,74	51,29	0,63	0,10	4,97	264,45	667,94	199,25	12,78	
<b>Полдник</b>														
Напиток из шиповника	200	2,88	3,40	22,20	79,25	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	4
Булочка творожная	50	6,00	3,00	25,00	158,00	0,27	0,04	0,02	0,31	144,43	202,58	20,76	0,71	77
<b>Итого</b>	250	8,88	6,40	47,20	237,25	0,67	0,06	0,04	0,39	267,27	290,24	34,39	0,80	
<b>Ужин</b>														
Овощи свежие в нарезке (помидоры, огурцы)	60	0,00	0,00	1,00	17,00	3,67	0,04	0,01	2,07	63,68	65,00	29,23	0,56	26
Плов из филе куриного	200	14,14	11,18	16,50	214,34	1,50	0,04	0,01	1,42	6,67	112,33	27,12	1,42	21
Чай с сахаром	200	0,13	0,05	12,19	46,29	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	17
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кондитерское изделие (НА ПАУЖИН)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	110	3,69	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	2
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	20	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	9
<b>Итого</b>	700	24,76	18,80	79,32	636,12	14,80	0,33	0,07	5,02	336,70	494,02	144,12	7,84	
<b>Норма йодированной соли на весь день</b>	5 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день (приходящие дети)</b>		65,04	72,71	163,38	1604,61	53,59	0,88	0,19	6,25	567,35	1151,79	270,39	18,47	
<b>Суточная потребность (приходящие дети) 65%</b>		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)</b>		130,08	141,73	75,03	105,05	137,41	112,82	37,20	96,15	79,35	107,39	166,39	236,74	
<b>Итого за день (интернированные дети)</b>		104,87	101,20	303,08	2631,71	69,47	1,30	0,32	12,30	1305,06	2058,89	475,11	28,32	
<b>Суточная потребность (интернированные дети)</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (интернированные дети)</b>		136,19	128,10	90,47	111,99	115,78	108,33	45,14	123,00	118,64	124,78	190,04	235,97	

Дети с 7-11 лет														
День 9														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 завтрак</b>														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	15
Батон	20	8,00	18,00	27,00	78,00	0,00	0,08	0,00	0,39	10,58	42,18	21,40	1,50	7
Сыр (порциями)	20	8,00	18,00	0,00	38,60	0,00	0,09	0,00	0,80	12,00	45,50	9,00	0,80	6
<b>Итого</b>	240	18,88	39,40	49,20	247,60	0,40	0,19	0,02	1,27	145,42	175,34	44,03	2,39	
<b>2 завтрак</b>														
Запеканка из творога со сгущенным молоком	210/15	12,36	25,03	15,36	325,05	0,55	0,09	0,03	0,69	310,04	433,62	44,30	1,35	39
Чай с сахаром	200	0,13	0,01	12,19	46,29	1,69	0,05	0,04	0,01	159,50	132,72	28,40	0,65	17
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	5
Хлеб пшеничный	55	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
<b>Итого</b>	490	15,57	32,00	43,23	509,51	2,24	0,22	0,11	1,18	482,90	610,34	94,40	3,53	
<b>Обед</b>														
Овощи свежие в нарезке (помидоры, огурцы)	60	0,00	0,00	1,00	17,00	10,10	0,00	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70	26
Суп с крупой и рыбными консервами	250	5,67	5,79	24,21	152,00	8,25	0,09	0,01	0,16	18,32	120,40	30,15	1,04	42
Котлета куриная	100	17,00	10,00	9,00	183,00	0,00	0,67	0,01	1,77	21,64	65,15	12,40	1,03	41
Капуста тушеная	150	3,58	3,68	13,57	113,00	28,97	0,06	0,00	1,50	95,38	73,64	38,38	1,46	55
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	15,36	108,00	0,60	0,01	0,01	0,12	66,96	23,10	9,00	1,84	12
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
Хлеб пшеничный	40	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	8
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	9
<b>Итого</b>	940	35,69	21,26	127,07	868,64	58,43	1,12	0,03	7,96	275,80	497,19	182,64	13,46	
<b>Полдник</b>														
Кисель из свежей смородины	200	0,25	0,00	14,84	107,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	63
Булочка дорожная	50	7,00	13,00	48,00	187,50	0,00	0,05	0,00	0,71	15,60	48,42	10,75	1,14	57
<b>Итого</b>	240	7,25	13,00	62,84	294,50	4,00	0,07	0,00	0,73	29,60	62,42	18,75	1,74	
<b>Ужин</b>														
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	4,94	1,23	4,74	131,20	2,45	0,03	0,00	3,02	34,53	80,18	9,43	0,86	78
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,60	2,36	25,36	162,00	0,00	0,13	0,04	0,65	20,41	272,23	180,76	6,08	50
Бефстроганов из говядины	50/50	15,00	21,00	5,00	271,00	1,23	0,02	0,04	1,26	22,25	81,10	14,91	0,69	58
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,00	2,80	0,00	0,00	0,01	3,23	1,66	0,91	0,09	29
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Кондитерское изделие (НА ПАУЖИН)	30	1,68	2,15	5,47	96,40	0,01	0,01	0,00	0,56	10,90	35,18	12,58	1,12	ГП
Кисломолочный продукт (НА ПАУЖИН)	110	5,27	4,39	7,00	92,75	1,24	0,05	0,05	0,00	210,00	165,41	24,50	0,16	2
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	20	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	9
<b>Итого</b>	855	37,67	32,17	96,92	972,69	12,11	0,41	0,13	6,45	332,77	737,86	285,78	12,98	
<b>Норма йодированной соли на весь день</b>	5 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день (приходящие дети)</b>		51,26	53,26	170,30	1378,15	60,67	1,34	0,14	9,14	758,70	1107,53	277,04	16,99	
<b>Суточная потребность (приходящие дети) 65%</b>		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)</b>		102,52	103,81	78,21	90,22	155,56	171,79	27,20	140,62	106,11	103,27	170,49	217,79	
<b>Итого за день(интернированные дети)</b>		115,06	137,83	379,26	2892,94	77,18	2,01	0,29	17,59	1266,49	2083,15	625,60	34,10	
<b>Суточная потребность (интернированные дети)</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)</b>		149,43	174,46	113,21	123,10	128,63	167,33	40,86	175,90	115,14	126,25	250,24	284,15	

Дети с 7-11 лет														
День 10														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТТК
		Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 завтрак</b>														
Чай с молоком сгущенным	200	2,88	3,40	22,20	131,00	0,40	0,02	0,02	0,08	122,84	87,66	13,63	0,09	15
Хлеб пшеничный или батон	20	2,78	0,45	14,48	73,14	0,00	0,08	0,00	0,36	10,40	38,36	20,15	1,40	7
Джем или повидло (порциями)	15	0,06	0	9,75	37,5	0,08	0	0	0	2,1	1,35	1,05	0,2	ГП
<b>Итого</b>	240	5,72	3,85	46,43	241,64	0,48	0,10	0,02	0,44	135,34	127,37	34,83	1,69	
<b>2 завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая	200	2,53	8,70	32,66	241,00	1,96	0,09	0,07	0,47	186,66	161,27	26,27	0,41	47
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,10	0,07	0,05	17
Сыр (порциями)	20	5,81	7,38	0,00	91,00	0,19	0,01	0,06	0,12	220,00	125,00	8,75	0,25	6
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,48	0,09	59,4	0	0	0,036	0,09	2,16	2,7	0	0,018	5
Хлеб пшеничный	55	2,99	0,48	15,59	78,77	0,00	0,08	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
<b>Итого</b>	485	11,42	23,04	60,32	518,17	2,15	0,18	0,17	1,07	420,45	330,37	56,79	2,24	
<b>Обед</b>														
Овощи свежие в нарезке (помидоры, огурцы)	60	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	26
Суп картофельный с бобовыми с мясом	235/15	7,55	4,24	10,36	120,00	5,73	0,22	0,01	0,27	42,00	167,23	40,53	2,20	48
Тефтели	80	4,36	2,30	8,63	102,30	0,24	0,07	0,01	2,79	30,29	131,56	23,52	1,16	38
Соус красный основной	20	0,29	3,20	0,95	33,75	0,04	0,00	0,04	0,07	8,36	6,15	0,75	0,03	40
Макаронные изделия отварные	150	4,47	5,73	8,36	50,30	0,00	0,04	0,03	0,51	5,60	31,08	6,69	0,66	53,00
Напиток из свежей вишни	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	63
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	120	0,43	0,29	10,28	49,36	10,51	0,04	0,00	0,24	19,20	13,20	10,91	2,64	ГП
гренки из пшеничного хлеба	25	5,55	0,90	28,95	146,28	0,00	0,16	0,00	0,72	20,80	76,70	40,30	2,80	74
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,09	0,00	0,65	17,50	79,00	23,50	1,95	9
<b>Итого</b>	985	27,25	17,56	114,13	689,99	25,52	0,66	0,09	5,37	180,75	542,92	168,20	12,64	
<b>Полдник</b>														
Чай без сахара	200	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	1,23	1,66	0,91	0,09	16
Булочка с повидлом	50	3,25	7,39	10,30	173,00	0,24	0,06	0,03	0,46	49,54	74,06	8,96	0,36	44
<b>Итого</b>		3,31	7,39	10,31	173,00	0,24	0,06	0,03	0,47	50,77	75,72	9,87	0,45	
<b>Ужин</b>														
Салат из свеклы с сыром	60	1,10	8,06	6,50	102,40	7,24	0,02	0,00	3,59	26,88	31,36	15,96	1,02	36
Рыба под маринадом (минтай)	100	14,40	2,38	35,00	113,33	0,22	0,10	0,03	0,45	7,30	213,45	46,41	0,96	79
Картофель запеченный	150	3,00	7,00	19,00	164,00	17,95	0,14	0,04	0,19	42,20	91,60	31,89	1,06	57
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	50	0,18	0,12	4,29	20,56	4,38	0,01	0,00	0,10	8,00	5,50	4,54	1,10	ГП
Сок	200	0,21	0,15	17,43	74,00	4,50	0,00	0,00	0,30	7,95	4,80	2,10	0,16	23
Хлеб пшеничный	30	2,98	0,49	15,58	78,78	0,00	0,10	0,00	0,39	11,20	41,30	21,70	1,51	8
Хлеб ржаной	20	1,96	0,42	17,29	70,00	0,00	0,06	0,00	0,46	12,25	55,30	16,45	1,37	9
<b>Итого</b>	610	22,73	18,62	115,09	623,07	34,29	0,43	0,07	5,48	115,78	443,31	139,05	7,18	
<b>Норма йодированной соли на весь день</b>	5 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>С</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день (приходящие дети)</b>		38,67	40,60	174,45	1208,16	27,67	0,84	0,26	6,44	601,20	873,29	224,99	14,88	
<b>Суточная потребность (приходящие дети) 65%</b>		50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)</b>		77,34	79,14	80,11	79,09	70,95	107,69	51,20	99,08	84,08	81,43	138,46	190,74	
<b>Итого за день(интернированные дети)</b>		70,43	70,46	346,28	2245,87	62,68	1,43	0,38	12,83	903,09	1519,69	408,74	24,20	
<b>Суточная потребность (интернированные дети)</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности(интернированные дети)</b>		91,47	89,19	103,37	95,57	104,47	119,17	53,71	128,30	82,10	92,10	163,50	201,65	

**Средние показатели пищевой и энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ**

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		С	В1	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней (приходящие дети)	506,90	554,00	1708,15	14772,41	446,58	8,86	2,55	60,21	6057,83	9449,70	2452,91	146,31
Среднее значение (приходящие дети)	50,69	55,40	170,82	1477,24	44,66	0,89	0,26	6,02	605,78	944,97	245,29	14,63
Суточная потребность (приходящие дети)	50,00	51,30	217,75	1527,50	39,00	0,78	0,50	6,50	715,00	1072,50	162,50	7,80
Процент удовлетворения суточной потребности (приходящие дети)	101,38	107,99	78,45	96,71	114,51	113,59	51,00	92,63	84,72	88,11	150,95	187,57
Итого за 10 дней (интернированные дети)	968,87	988,33	3491,26	27914,04	756,46	15,60	17,05	134,21	11952,20	18195,29	4863,73	282,29
Среднее значение (интернированные дети)	96,89	98,83	349,13	2791,40	75,65	1,56	1,71	13,42	1195,22	1819,53	486,37	28,23
Суточная потребность (интернированные дети)	77,00	79,00	335,00	2350,00	60,00	1,20	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
Процент удовлетворения суточной потребности (интернированные дети)	125,83	125,10	104,22	118,78	126,08	129,98	243,57	134,21	108,66	110,27	194,55	235,24