

**Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярска**

*сезон осенне-зимний*

*возрастная категория 6-10 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пишущая)	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
70	Сыр (порциями)	15	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
30	Чай с сахаром и 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	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
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	Хлеб пшеничный или батон	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
	<b>Итого</b>		14,24	18,23	107,79	617,55	0,24	20,06	1,47	0,12	332,19	419,68	88,11	6,90
<b>Обед</b>														
4	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	200/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
54	Поджарка из рыбы	100	13,05	4,64	4,47	112,20	0,02	1,26	2,41	0,01	29,04	160,78	36,73	0,73
15	Соус сметанный с томатом	45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	1,42	0,25	0,00	24,91	23,76	7,70	0,27
65	Картофель отварной	150	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20
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	55	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>		31,51	28,68	95,65	801,53	0,51	43,76	4,58	0,05	182,99	593,40	175,79	10,23
<b>Полдник</b>														
8	Молоко кипяченое	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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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
	<b>Итого</b>		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>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		53,13	55,00	242,20	1677,78	0,86	71,82	7,09	0,41	769,68	1208,36	300,90	19,03
	<b>Суточная потребность (60 %)</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>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		115,50	117,02	130,92	118,99	119,58	199,50	118,17	96,43	116,62	122,06	200,60	264,31

**возрастная категория 6-10 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	250	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
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	Хлеб пшеничный или батон	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
	<b>Итого</b>		22,47	27,67	64,85	606,02	0,29	11,20	3,94	0,07	300,02	459,34	100,70	5,28
<b>Обед</b>														
59, 73	Икра свекольная	60	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
28	Рассольник ленинградский со сметаной	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
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	80	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17
15	Соус сметанный с томатом	45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	1,42	0,25	0,00	24,91	23,76	7,70	0,27
16	Макаронные изделия отварные с овощами	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
86	Напиток витаминизированный	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	55	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	50	2,45	0,50	22,40	100,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого</b>		28,72	35,12	127,64	956,13	0,41	21,76	4,88	0,03	208,41	435,74	142,16	10,19
<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	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	80	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>		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>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		54,11	64,91	243,85	1726,15	0,77	52,96	9,34	0,10	548,03	926,74	265,26	21,79
	<b>Суточная потребность (60 %)</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>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		117,63	138,11	131,81	122,42	106,39	147,11	155,67	23,81	83,03	93,61	176,84	302,64

**возрастная категория 6-10 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
<b>Завтрак</b>														
18	Омлет натуральный	200	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06
20	Чай с молоком	200	3,74	4,19	22,11	140,00	0,05	1,74	0,00	0,04	158,95	121,12	20,40	0,54
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
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	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	<b>Итого</b>		25,89	25,18	67,70	599,10	0,27	2,83	2,38	0,08	347,14	532,07	73,06	5,91
<b>Обед</b>														
4	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
88	Печень говяжья по-строгановски	100	21,40	16,50	1,16	242,00	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
7	Пюре картофельное	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
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	55	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>		34,45	27,40	96,25	772,46	0,70	57,72	3,09	10,16	164,56	723,52	142,84	17,14
<b>Полдник</b>														
8	Молоко кипяченое	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	Булочка домашняя	80	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
	<b>Итого</b>		12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		72,52	68,95	213,51	1781,56	1,16	61,85	6,40	10,35	791,42	1505,77	253,96	23,78
	<b>Суточная потребность (60 %)</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>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		157,65	146,70	115,41	126,35	160,42	171,81	106,67	2464,29	119,91	152,10	169,31	330,28

**возрастная категория 6-10 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка рисовая с творогом	150/20	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
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
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
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	0,46
	<b>Итого</b>		33,86	23,45	92,23	731,00	0,15	0,70	1,07	0,15	376,42	466,90	59,34	2,58
<b>Обед</b>														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
29	Гуляш	80	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12
16	Макаронные изделия отварные с овощами	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
86	Напиток витаминизированный	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	55	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>		22,75	24,58	113,08	761,80	0,44	15,46	5,11	0,01	168,02	404,51	126,44	9,65
<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	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
	<b>Итого</b>		12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		69,19	54,21	254,89	1790,60	0,71	20,55	7,15	0,20	637,66	1005,65	208,26	15,62
	<b>Суточная потребность (60 %)</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>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		150,41	115,34	137,78	126,99	97,92	57,08	119,17	47,62	96,62	101,58	138,84	216,94

**возрастная категория 6-10 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
47	Курица в соусе с томатом	70	13,09	16,16	3,61	183,34	0,04	2,65	0,46	0,01	25,76	66,89	17,96	1,19
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
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
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	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		25,34	32,57	76,78	697,16	0,22	4,99	1,30	0,10	259,47	382,18	91,33	3,99
<b>Обед</b>														
44	Зеленый горошек с луком репчатым	60	0,22	3,01	0,75	30,60	0,01	0,96	1,34	0,01	2,45	5,76	1,68	0,07
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
19	Капуста тушеная с мясом	200	14,68	16,85	19,93	278,70	0,08	38,09	4,92	0,06	136,34	165,51	61,70	2,51
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	55	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>		24,49	23,95	97,57	671,50	0,38	51,30	7,98	0,07	192,70	405,81	137,77	9,66
<b>Полдник</b>														
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	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
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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
	<b>Итого</b>		3,18	1,69	58,36	264,70	0,08	7,00	1,04	0,20	15,50	15,28	9,00	1,88
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		53,01	58,21	232,71	1633,36	0,68	63,29	10,32	0,37	467,67	803,27	238,10	15,53
	<b>Суточная потребность (60 %)</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>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		115,24	123,85	125,79	115,84	94,17	175,81	172,00	88,10	70,86	81,14	158,73	215,69

**возрастная категория 6-10 лет**

**День 6**

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	Е 10	А 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
<b>Завтрак</b>														
34	Плов с мясом птицы	200	15,69	16,25	34,02	343,00	0,04	1,65	2,61	0,01	7,59	126,07	30,05	1,61
30	Чай с сахаром и 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	Хлеб пшеничный	55	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
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>21,75</b>	<b>21,70</b>	<b>84,53</b>	<b>623,22</b>	<b>0,20</b>	<b>3,70</b>	<b>3,91</b>	<b>0,03</b>	<b>37,53</b>	<b>288,73</b>	<b>75,15</b>	<b>5,39</b>
<b>Обед</b>														
1	Кукуруза отварная	60	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
60	Суп с рыбными консервами	205	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
80	Картофельная запеканка с мясом	200	17,63	16,71	2,22	230,00	0,04	0,27	0,39	0,05	24,71	134,54	22,26	1,08
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	55	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>		<b>27,89</b>	<b>22,05</b>	<b>68,99</b>	<b>584,20</b>	<b>0,30</b>	<b>16,24</b>	<b>2,12</b>	<b>0,05</b>	<b>104,14</b>	<b>390,51</b>	<b>107,54</b>	<b>8,63</b>
<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 или выпечка промышленного или	80	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>		<b>2,92</b>	<b>2,12</b>	<b>51,36</b>	<b>164,00</b>	<b>0,07</b>	<b>20,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>39,60</b>	<b>31,66</b>	<b>22,40</b>	<b>6,32</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,56</b>	<b>45,87</b>	<b>204,88</b>	<b>1371,42</b>	<b>0,57</b>	<b>39,94</b>	<b>6,55</b>	<b>0,08</b>	<b>181,27</b>	<b>710,90</b>	<b>205,09</b>	<b>20,34</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>114,26</b>	<b>97,60</b>	<b>110,75</b>	<b>97,26</b>	<b>79,31</b>	<b>110,94</b>	<b>109,17</b>	<b>19,05</b>	<b>27,47</b>	<b>71,81</b>	<b>136,73</b>	<b>282,50</b>

**возрастная категория 6-10 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пищевая)	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
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	0,46
70	Сыр (порциями)	15	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
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	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>		<b>11,67</b>	<b>12,98</b>	<b>85,33</b>	<b>522,53</b>	<b>0,21</b>	<b>18,01</b>	<b>1,06</b>	<b>0,10</b>	<b>323,80</b>	<b>381,68</b>	<b>77,61</b>	<b>6,21</b>
<b>Обед</b>														
7	Салат из отварной свеклы 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 со сметаной	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
66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	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	55	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>		<b>23,18</b>	<b>28,86</b>	<b>83,48</b>	<b>684,00</b>	<b>7,85</b>	<b>31,56</b>	<b>4,58</b>	<b>0,05</b>	<b>161,55</b>	<b>430,66</b>	<b>125,72</b>	<b>10,05</b>
<b>Полдник</b>														
8	Молоко кипяченое	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 или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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
	<b>Итого</b>		<b>8,13</b>	<b>9,62</b>	<b>38,58</b>	<b>274,00</b>	<b>0,16</b>	<b>8,00</b>	<b>1,37</b>	<b>0,25</b>	<b>259,90</b>	<b>207,28</b>	<b>40,30</b>	<b>2,29</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,98</b>	<b>51,46</b>	<b>207,39</b>	<b>1480,53</b>	<b>8,22</b>	<b>57,57</b>	<b>7,01</b>	<b>0,40</b>	<b>745,25</b>	<b>1019,62</b>	<b>243,63</b>	<b>18,55</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>93,43</b>	<b>109,49</b>	<b>112,10</b>	<b>105,00</b>	<b>#####</b>	<b>159,92</b>	<b>116,83</b>	<b>94,05</b>	<b>112,92</b>	<b>102,99</b>	<b>162,42</b>	<b>257,64</b>

**возрастная категория 6-10 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,20	4,36	2,06	96,00	0,07	1,16	1,74	0,02	39,70	148,89	37,27	0,80
7	Пюре картофельное	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
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	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45
	<b>Итого</b>		25,36	21,86	98,38	692,28	0,40	25,19	2,76	0,13	323,54	518,51	127,96	4,73
<b>Обед</b>														
94К/сс ж	Салат "Мозайка"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	1,47	15,00	12,72	41,00	15,07	0,57
45	Суп-лапша домашняя	200	2,76	3,12	16,35	102,00	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51
74	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
89	Рис отварной с овощами	150	2,59	7,67	18,05	166,00	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
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	55	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>		25,96	25,92	107,09	760,08	0,37	14,22	6,02	15,01	97,14	418,25	116,02	8,77
<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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	80	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>		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>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		54,24	49,90	256,83	1616,36	0,84	59,41	9,30	15,14	460,28	968,42	266,38	19,82
	<b>Суточная потребность (60 %)</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>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		117,91	106,17	138,83	114,64	116,39	165,03	155,00	3604,76	69,74	97,82	177,59	275,28



**возрастная категория 6-10 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
<b>Завтрак</b>														
47	Курица в соусе с томатом	70	13,09	16,16	3,61	183,34	0,04	2,65	0,46	0,01	25,76	66,89	17,96	1,19
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
15	Соус сметанный с томатом	45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	1,42	0,25	0,00	24,91	23,76	7,70	0,27
30	Чай с сахаром и 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	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	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	<b>Итого</b>		28,50	35,64	93,53	780,47	0,26	6,12	1,93	0,04	101,50	446,34	230,15	9,80
<b>Обед</b>														
4	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	200/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
23	Котлеты или биточки рыбные	80	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
65	Картофель отварной	150	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20
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	55	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>		34,33	20,95	155,60	768,00	0,62	41,62	5,27	0,08	249,41	680,58	187,46	10,32
<b>Полдник</b>														
8	Молоко кипяченое	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	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	95	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,06	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		75,07	70,38	289,72	1888,67	2,37	48,80	7,45	0,17	835,71	1507,72	476,61	20,89
	<b>Суточная потребность (60 %)</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>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		163,20	149,74	156,61	133,95	328,47	135,56	124,17	40,48	126,62	152,29	317,74	290,14

**возрастная категория 6-10 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка рисовая с творогом	150/20	9,75	6,72	69,31	367,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
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	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
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	0,46
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	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
	<b>Итого</b>		<b>13,47</b>	<b>7,97</b>	<b>119,42</b>	<b>599,20</b>	<b>0,24</b>	<b>16,69</b>	<b>1,62</b>	<b>0,13</b>	<b>403,31</b>	<b>522,12</b>	<b>85,32</b>	<b>6,79</b>
<b>Обед</b>														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
12	Тефтели	80	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
16	Макаронные изделия отварные с овощами	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
25	Сок	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	55	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>		<b>22,43</b>	<b>27,15</b>	<b>118,52</b>	<b>801,20</b>	<b>0,38</b>	<b>19,04</b>	<b>6,91</b>	<b>0,01</b>	<b>163,91</b>	<b>414,81</b>	<b>124,17</b>	<b>8,35</b>
<b>Полдник</b>														
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	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
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	80	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>		<b>3,32</b>	<b>1,92</b>	<b>60,36</b>	<b>220,20</b>	<b>0,05</b>	<b>16,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>26,60</b>	<b>17,66</b>	<b>14,40</b>	<b>3,62</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,22</b>	<b>37,04</b>	<b>298,30</b>	<b>1620,60</b>	<b>0,67</b>	<b>51,73</b>	<b>8,85</b>	<b>0,14</b>	<b>593,82</b>	<b>954,59</b>	<b>223,89</b>	<b>18,76</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>85,26</b>	<b>78,81</b>	<b>161,24</b>	<b>114,94</b>	<b>93,19</b>	<b>143,69</b>	<b>147,50</b>	<b>33,33</b>	<b>89,97</b>	<b>96,42</b>	<b>149,26</b>	<b>260,56</b>

**возрастная категория 6-10 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
<b>Завтрак</b>														
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
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
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
	<b>Итого</b>		<b>16,65</b>	<b>12,76</b>	<b>99,96</b>	<b>581,57</b>	<b>0,22</b>	<b>18,37</b>	<b>1,62</b>	<b>0,10</b>	<b>305,93</b>	<b>299,23</b>	<b>67,94</b>	<b>5,93</b>
<b>Обед</b>														
1	Кукуруза отварная	60	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
34	Плов с мясом птицы	150	8,77	7,61	30,15	226,00	0,03	3,65	1,12	0,00	4,26	87,35	24,19	1,01
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	55	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>		<b>19,03</b>	<b>12,95</b>	<b>96,92</b>	<b>580,20</b>	<b>0,29</b>	<b>19,62</b>	<b>2,85</b>	<b>0,00</b>	<b>83,69</b>	<b>343,32</b>	<b>109,47</b>	<b>8,56</b>
<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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	80	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>		<b>2,92</b>	<b>2,12</b>	<b>51,36</b>	<b>164,00</b>	<b>0,07</b>	<b>20,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>39,60</b>	<b>31,66</b>	<b>22,40</b>	<b>6,32</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,60</b>	<b>27,83</b>	<b>248,24</b>	<b>1325,77</b>	<b>0,58</b>	<b>57,99</b>	<b>4,99</b>	<b>0,10</b>	<b>429,22</b>	<b>674,21</b>	<b>199,81</b>	<b>20,81</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>83,91</b>	<b>59,21</b>	<b>134,18</b>	<b>94,03</b>	<b>80,69</b>	<b>161,08</b>	<b>83,17</b>	<b>23,81</b>	<b>65,03</b>	<b>68,10</b>	<b>133,21</b>	<b>289,03</b>

**возрастная категория 6-10 лет**

**День 12**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пищевая)	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
20	Чай с молоком	200	3,74	4,19	22,11	140,00	0,05	1,74	0,00	0,04	158,95	121,12	20,40	0,54
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	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
38	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,24	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
70	Сыр (порциями)	15	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
	<b>Итого</b>		19,75	21,10	76,04	585,33	0,24	3,75	0,98	0,24	476,20	557,82	86,21	3,77
<b>Обед</b>														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,65	8,69	8,73	124,55	0,02	7,95	3,31	0,00	80,09	68,16	24,75	1,56
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
19	Капуста тушеная с мясом	200	14,68	16,85	19,93	278,70	0,08	38,09	4,92	0,06	136,34	165,51	61,70	2,51
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	55	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>		29,52	29,71	105,15	774,45	0,48	55,91	9,88	0,06	285,09	492,96	172,99	12,20
<b>Полдник</b>														
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	0,46
ГП	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
	<b>Итого</b>		11,68	6,01	45,58	297,00	0,10	0,39	0,77	0,04	82,17	124,36	16,68	1,05
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		60,95	56,82	226,77	1656,78	0,82	60,05	11,63	0,34	843,46	1175,14	275,88	17,02
	<b>Суточная потребность (60 %)</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>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		132,50	120,89	122,58	117,50	113,61	166,81	193,83	79,76	127,80	118,70	183,92	236,39

*Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 6-10 лет*

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за 12 дней</b>	665,58	640,58	2919,29	19569,58	18,23	645,96	96,08	27,79	7303,47	11786,18	3157,77	231,94
<b>Итого за 1 дней</b>	66,56	64,06	291,93	1956,96	1,82	64,60	9,61	2,78	730,35	1178,62	315,78	23,19
<b>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</b>	1,00	0,96	4,39						1,00	1,61		
<b>Суточная потребность (60 %)</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>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	144,69	136,29	157,80	138,79	253,24	179,43	160,13	661,55	110,66	119,05	210,52	322,14

Примечание: ГП - готовый продукт.