

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

" 4
КУЧМЕНКО
Виктор В. В. Кучменко
Владимировна
20 22



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Емельяновская средняя общеобразовательная школа № 1"

Л. В. Подус
20 22



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
"ЕМЕЛЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1"
(663020, КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ЕМЕЛЯНОВСКИЙ РАЙОН, Р.П. ЕМЕЛЯНОВО, УЛ. НОВАЯ, 13А)**

р.п. Емельяново

2022 г

Дети 6-10 лет															
День 1															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				ХЕ
			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	16
Завтрак															
26	Каша жидкая молочная рисовая без сахара	200	5,750	7,390	12,390	258,000	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43	
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,160	0,120	65,100	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0	
70	Сыр (порциями)	10	2,047	2,300	0,253	30,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12	
20	Чай с молоком без сахара	150/50	2,100	2,400	3,400	87,000	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42	
ГП	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	100	4,100	1,500	5,900	57,000	0,08	1,4	0	0,04	240	180	28	0,2	
	Итого		16,057	21,110	32,083	549,300	0,32	4,37	1,48	0,17	633,12	660,76	115,34	3,25	3,0
Обед															
ГП	Лечо	50	0,893	3,227	0,867	46,800	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47	
5	Суп гороховый с мясом	200/10	7,116	2,659	8,200	120,029	0,2	5,87	0,22	0	31,11	89,65	36,24	2,04	
34	Бефстроганов из мяса птицы	50/50	7,289	10,827	0,603	137,063	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32	
20	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,109	6,384	20,924	208,091	0,03	0,00	0,30	0,00	12,77	102,32	12,57	0,58	
17	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,922	0,111	13,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		25,309	23,568	54,447	729,738	0,333	13,79	6,81	0,49	145,25	399,34	94,09	7,85	5,0
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		41,365	44,678	86,530	1279,038	0,656	18,160	8,290	0,660	778,370	1060,100	209,430	11,100	8,0
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,92	95,06	46,77	90,71	91,11	50,44	138,17	157,14	117,93	107,08	139,62	154,17	

Дети 6-10 лет															
День 2															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				ХЕ
			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	16
Завтрак															
59	Икра свекольная	30	0,249	0,939	0,932	22,680	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14	
65	Голень куриная отварная	100	7,020	13,680	0,120	151,200	0,04	0,00	0,19	0,00	11,27	102,41	10,29	1,72	
18	Каша перловая с овощами	150	2,333	5,279	12,303	112,121	0,05	0,00	0,49	0,00	11,63	66,61	12,01	1,06	
57	Чай без сахара	200	0,180	0,040	0,000	54,000	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		11,762	20,298	23,376	392,201	0,19	9,47	2,89	0,49	61,63	270,99	56,05	6,08	2,0
Обед															
44	Салат из зелёного горошка с луком яйцом	30	0,630	0,105	5,028	23,567	0,01	0,96	1,34	0,01	2,45	5,76	1,68	0,07	
55	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200/10/10	4,589	3,751	14,479	104,522	0,05	10,02	0,19	0,00	28,91	54,45	21,14	0,67	
29	Гуляш из говядины	35/50	7,289	10,827	2,603	137,063	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32	
7	Каша гречневая	100	5,733	4,067	17,133	162,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99	
17	Компот из кураги без сахара	200	2,389	0,144	14,422	186,667	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		22,610	19,254	63,685	666,018	0,18	12,24	5,41	0,53	126,84	374,23	145,74	8,49	6,0
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		34,372	39,552	87,061	1058,219	0,376	21,710	8,300	1,020	188,470	645,220	201,790	14,570	8,0
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		74,72	84,15	47,06	75,05	52,22	60,31	138,33	242,86	28,56	65,17	134,53	202,36	

Дети 6-10 лет															
День 3															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				ХЕ
			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	16
Завтрак															
31	Запеканка из творога со сметаной	110/10	17,240	13,497	11,625	325,634	0,07	0,34	0,57	0,02	190,52	246,55	27,99	0,82	
2	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,430	1,127	1,900	75,400	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		20,650	14,984	23,545	453,234	0,20	2,68	0,58	0,56	424,57	499,15	84,19	3,87	2,0
Обед															
10	Винегрет овощной	40	0,527	1,987	1,973	48,000	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47	
22	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200/10/10	4,940	6,831	8,875	127,164	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05	
23	Биточки рыбные	60	8,847	7,735	4,725	155,750	0,09	0,36	2,23	0,02	80,25	181,14	37,40	0,73	
52	Рис отварной с овощами	150	4,574	7,833	26,198	267,521	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57	
18	Компот из чернослива без сахара	200	2,389	0,144	14,422	186,667	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		23,256	24,889	66,213	837,301	0,23	15,77	5,51	0,51	193,17	391,74	113,36	6,26	6,0
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		43,906	39,873	89,758	1290,535	0,436	18,450	6,090	1,070	617,740	890,890	197,550	10,130	8,0
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,45	84,84	48,52	91,53	60,6	51,25	101,50	254,76	93,60	89,99	131,70	140,69	

Дети 6-10 лет															
День 5															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				ХЕ
			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	16
Завтрак															
ГП	Лечо	50	1,240	0,080	2,600	16,000	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65	
51	Рыба тушёная с овощами	50/50	12,249	6,339	4,010	129,011	0,06	3,5	1,74	0,01	30,4	131,58	35,61	0,69	
10	Гороховое пюре	110	2,298	3,410	10,646	100,834	0,08	12,05	0,09	0,02	25,95	58,35	18,61	0,67	
57	Напиток из свежих яблок без сахара	200	1,922	0,111	9,400	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		19,688	10,300	36,676	463,601	0,22	17,97	3,13	0,52	147,24	333,16	82,51	5,45	3,0
Обед															
27	Икра из кабачков промышленного производства	40	0,451	1,767	2,160	29,328	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48	
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	200/10/10	3,551	3,415	8,776	80,520	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02	
14	Биточек куриный	50	7,680	6,295	3,938	118,750	0,05	0,00	0,49	0,00	11,63	66,61	12,01	1,06	
62	Рагу овощное	100	2,333	5,279	1,527	112,121	0,05	0,00	0,49	0,00	11,63	66,61	12,01	1,06	
17	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,922	0,111	13,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		17,918	17,227	40,254	558,475	0,06	0,00	0,00	0,49	12,60	64,40	14,00	2,03	4,0
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		37,606	27,528	76,930	1022,076	0,286	17,970	3,130	1,010	159,840	397,560	96,510	7,480	7,0
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		81,75	58,57	41,58	72,49	39,72	49,92	52,17	240,48	24,22	40,16	64,34	103,89	

Дети 6-10 лет															
День 4															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				ХЕ
			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	16
Завтрак															
4	Огурцы солёные	20	0,456	0,057	0,912	0,741	0,01	3,00	0,06	0,00	13,80	14,40	8,40	0,60	
34	Рагу овощное с мясом птицы	50/100	3,500	7,919	2,290	168,182	0,05	0,00	0,49	0,00	11,63	66,61	12,01	1,06	
57	Чай без сахара	200	0,180	0,040	0,000	54,000	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13	
ГП	Яблоко	135	0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		6,380	8,923	26,140	337,170	0,165	20,000	0,890	0,490	66,080	165,030	50,200	7,560	2,0
Обед															
3	Маринад овощной	40	0,566	2,195	2,880	33,500	0,04	7,15	2,22	0,00	16,66	35,47	20,66	0,55	
40	Суп овощной с мясом	200/10	6,465	5,022	23,069	156,127	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99	
67	Шницель из говядины	50	6,759	10,171	3,938	152,938	0,08	0,25	2,54	0,00	30,25	119,51	21,64	1,02	
42	Капуста тушёная	120	2,628	4,403	8,400	110,716	0,07	24,84	3,08	0,03	81,51	61,78	32,55	2,99	
4	Напиток ягодный без сахара	200	1,922	0,111	13,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0,00	0,00	0,49	12,60	64,40	14,00	2,03	
	Итого		20,320	22,262	62,140	671,037	0,36	40,95	8,22	0,52	208,77	363,77	119,84	8,99	6,0
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		26,700	31,185	88,280	1008,207	0,528	60,950	9,110	1,010	274,850	528,800	170,040	16,550	8,0
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		58,04	66,35	47,72	71,50	73,33	169,31	151,83	240,48	41,64	53,41	113,36	229,86	

Дети 6-10 лет															
День 6															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				ХЕ
			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	16
Завтрак															
6	Каша молочная пшённая без сахара с маслом сливочным	200/7	8,145	8,512	14,232	277,455	0,03	0,00	0,30	0,00	12,77	102,32	12,57	0,58	
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,160	0,120	65,100	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0	
70	Сыр (порциями)	10	2,047	2,300	0,253	30,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120	
20	Чай с молоком без сахара	150/50	2,100	2,400	3,400	87,000	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
ГП	Яблоко	135	0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74	
	Итого		14,616	21,279	40,943	573,801	0,17	18,06	0,69	0,55	249,14	359,48	57,35	6,55	4,0
Обед															
ГП	Лечо	50	1,240	0,080	0,867	16,000	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65	
33	Суп-уха	200	3,723	4,392	2,312	109,231	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81	
56	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	54/50	6,663	8,733	8,896	138,923	0,08	0,25	2,54	0,00	30,25	119,51	21,64	1,02	
7	Каша гречневая	100	5,733	4,067	17,133	162,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99	
4	Напиток ягодный без сахара	200	1,922	0,111	13,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		21,261	17,743	53,061	643,910	0,25	21,32	4,35	0,52	169,88	447,96	161,86	8,91	5,0
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		35,877	39,022	94,004	1217,711	0,419	39,380	5,040	1,070	419,020	807,440	219,210	15,460	9,0
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,99	83,02	50,81	86,36	58,19	109,39	84,00	254,76	63,49	81,56	146,14	214,72	

Дети 6-10 лет															
День 7															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				ХЕ
			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	16
Завтрак															
44	Салат из зелёного горошка с луком яйцом	30	0,630	0,105	5,028	23,567	0,01	0,96	1,34	0,01	2,45	5,76	1,68	0,07	
12	Тефтели из говядины	55	7,876	9,493	5,115	148,500	0,04	1,81	2,69	0,00	9,01	73,38	13,68	0,63	
15	Соус сметанный с томатом	50	0,936	4,254	3,950	55,500	0,00	0,42	0,07	0,00	7,38	7,04	2,28	0,08	
62	Рагу овощное	100	2,333	5,279	2,290	112,121	0,05	0,00	0,49	0,00	11,63	66,61	12,01	1,06	
20	Чай с молоком без сахара	150/50	2,100	2,400	3,400	87,000	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		15,855	21,891	29,803	478,888	0,19	4,16	4,59	0,52	133,44	284,75	54,18	3,95	3,0
Обед															
54	Салат из свёклы с сыром и чесноком	40	1,320	4,760	3,293	61,333	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14	
49,5	Суп с фрикадельками	200/10	5,170	4,455	11,229	118,599	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34	
23	Рыба тушёная с овощами	50/50	9,677	5,009	4,010	101,927	0,06	3,50	1,74	0,01	30,40	131,58	35,61	0,69	
52	Каша перловая рассыпчатая	140	5,733	4,067	25,380	162,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99	
4	Напиток из шиповника без сахара	200	1,922	0,111	9,700	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		25,802	18,762	63,632	661,615	0,33	23,82	4,57	0,54	150,77	494,20	198,63	9,60	6,0
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		41,657	40,653	93,435	1140,503	0,526	27,980	9,160	1,060	284,210	778,950	252,810	13,550	9,0
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,56	86,50	50,51	80,89	73,06	77,72	152,67	252,38	43,06	78,68	168,54	188,19	

Дети 6-10 лет															
День 8															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				ХЕ
			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	16
Завтрак															
18	Омлет	122	12,315	18,288	2,467	222,396	0,09	0,58	0,77	0,01	121,45	272,65	20,75	3,04	
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,160	0,120	65,100	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0	
70	Сыр (порциями)	10	2,047	2,300	0,253	30,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
2	Какао с молоком без сахара	200	6,010	6,360	5,110	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02	
	Итого		22,432	34,468	17,970	529,696	0,23	3,01	0,83	0,59	461,70	631,75	81,90	6,21	2,00
Обед															
ГП	Огурец солёный	30	0,386	0,049	0,773	0,628	0,012	3	0,06	0	13,8	14,4	8,4	0,36	
45	Свекольник с мясом птицы	200/10	4,596	5,374	13,900	130,602	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51	
46	Биточки куриные с соусом сметанным с томатом	50/50	8,448	6,925	3,938	130,625	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32	
10	Гороховое пюре	110	2,298	3,410	10,646	100,834	0,08	12,05	0,09	0,02	25,95	58,35	18,61	0,67	
17	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,922	0,111	13,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		19,631	16,228	53,109	580,445	0,22	17,06	4,09	0,51	139,04	291,75	69,51	6,30	5,0
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		42,062	50,696	71,080	1110,141	0,441	20,070	4,920	1,100	600,740	923,500	151,410	12,510	7,0
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,44	107,86	38,42	78,73	61,25	55,75	82,00	261,90	91,02	93,28	100,94	173,75	

Дети 6-10 лет															
День 9															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				ХЕ
			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	16
Завтрак															
1	Зелёный горошек	30	0,644	0,042	1,351	8,311	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41	
34	Рагу овощное с филе птицы	50/100	3,500	7,919	12,303	168,182	0,05	0,00	0,49	0,00	11,63	66,61	12,01	1,06	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
20	Чай с молоком без сахара	150/50	2,100	2,400	3,400	87,000	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080	
	Итого		7,580	10,679	25,723	307,382	0,14	0,97	0,49	0,51	114,60	198,57	36,54	3,17	2,0
Обед															
1	Икра морковная	30	0,566	2,195	2,880	33,500	0,04	7,15	2,22	0,00	16,66	35,47	20,66	0,55	
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	200/10/10	3,551	3,415	8,776	80,520	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02	
66	Капуста тушёная с говядиной	35/115	10,332	14,776	8,400	261,996	0,07	24,84	3,08	0,03	81,51	61,78	32,55	1,28	
57	Чай без сахара	200	0,180	0,040	0,000	54,000	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		16,610	20,785	30,076	482,216	0,27	40,23	5,62	0,52	186,22	258,26	101,05	6,29	3,0
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		24,190	31,464	55,800	789,598	0,416	41,200	6,110	1,030	300,820	456,830	137,590	9,460	5,0
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		52,59	66,95	30,16	56,00	57,78	114,44	101,83	245,24	45,58	46,14	91,73	131,39	

Дети 6-10 лет															
День 10															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				ХЕ
			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	16
Завтрак															
10	Винегрет овощной	30	0,395	1,490	1,480	36,000	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47	
29	Гуляш из говядины	30/50	6,860	10,190	2,450	129,000	0,02	0,8	3,48	0	22,17	98,25	12,72	1,32	
7	Каша гречневая	120	6,880	4,880	20,560	194,400	0,04	0	0,31	0,03	9,32	133,66	89,3	2,99	
57	Чай без сахара	200	0,180	0,040	0,000	54,000	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		16,295	16,960	34,510	465,600	0,14	7,46	6,51	0,52	60,15	324,24	128,17	6,94	3,0
Обед															
ГП	Лечо	50	1,240	0,080	2,600	16,000	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65	
60	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200/10/10	5,025	6,758	6,600	116,320	0,10	8,25	0,18	0,00	20,57	122,56	31,47	1,06	
65	Голень куриная отварная	100	7,020	13,680	0,120	151,200	0,04	0,00	0,19	0,00	11,27	102,41	10,29	1,72	
20	Каша пшённная рассыпчатая	150	6,109	6,384	30,924	208,091	0,03	0,00	0,30	0,00	12,77	102,32	12,57	0,58	
17	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,922	0,111	13,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		23,296	27,373	64,097	709,367	0,25	10,67	1,97	0,49	135,50	470,52	82,62	7,45	6,0
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		39,590	44,334	98,607	1174,967	0,396	18,130	8,480	1,010	195,650	794,760	210,790	14,390	9,0
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		86,07	94,33	53,30	83,33	55,00	50,36	141,33	240,48	29,64	80,28	140,53	199,86	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет													
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за 10 дней	367,33	388,98	841,48	11090,99	4,48	284,00	68,63	10,04	3819,71	7284,05	1847,13	125,20	78,0
Итого за 1 дней	36,73	38,90	84,15	1109,10	0,45	28,40	6,86	1,00	381,97	728,41	184,71	12,52	7,80
Суточная потребность	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
Процент удовлетворения суточной потребности	79,85	82,76	45,49	78,66	62,22	78,89	114,38	239,05	57,87	73,58	123,14	173,89	

Примечание: ГП - готовый продукт.