

Утверждаю

Директор

МАОУ Лицей № 11

О. Ю. Елин

2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В  
МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ «ЛИЦЕЙ № 11».**

Г. Красноярск

2025 г.

Первая неделя, 1 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,625	9,375	38,740	253,400	51,750	15,600	27,000	77,450	0,610	0,008	0,002	0,018	29,500	0,030	0,020	0,000	0,120
Сыр для бутерброда	30	6,96	8,85	0	109,2	26,4	264	10,5	70,2	0,3	0	0	0	86,4	0,006	0,132	0,21	0,288
Вафли	50	1,95	15,3	31,25	271	24	4	3	21	0,3	0	0	3	0,025	0,01	0	0	
Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,1	3,44	23,21	29,151	103,18	61,124	7,48	45,2	1,02	0,0045	0,001	0,01	0,045	0,02	0,075	0,8394	0,025
Батон пшеничный	34	2,576	0,996	17,654	89,990	31,599	6,526	4,465	22,326	0,412	0,000	0,000	0,000	0,000	0,038	0,010	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>18,732</b>	<b>41,072</b>	<b>118,005</b>	<b>811,529</b>	<b>243,341</b>	<b>352,383</b>	<b>53,273</b>	<b>241,514</b>	<b>2,723</b>	<b>0,013</b>	<b>0,003</b>	<b>0,028</b>	<b>119,545</b>	<b>0,126</b>	<b>0,250</b>	<b>1,049</b>	<b>0,433</b>
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Суп картофельный с горохом, с говядиной тушеной	250/25	7,840	7,540	23,100	174,600	602,800	45,800	48,400	260,600	2,200	0,004	0,000	0,031	0,000	0,172	0,142	12,120	0,000
Гуляш из говядины с соусом	50/50	7,650	4,950	5,550	95,100	241,790	18,500	14,500	118,500	1,150	0,009	0,000	0,032	0,000	0,070	0,075	1,850	0,000
Каша гречневая с маслом	145/3	4,365	7,405	21,194	168,890	133,850	17,760	71,050	104,970	2,326	0,000	0,057	0,000	17,700	0,116	0,061	0,000	0,045
Напиток из брусники	200	0,2	0	24,8	102	26	10	2	2	0,2	0	0	0	0	0	0	2,4	0
Хлеб пшеничный	23	1,735	0,183	11,233	53,653	21,233	4,566	3,196	14,840	0,251	0,001	0,001	0,003	0,000	0,025	0,007	0,000	0,000
Хлеб ржаной	20	0,136	0,026	0,796	4,020	4,700	0,940	0,980	3,140	0,078	0,001	0,001	0,005	0,000	0,004	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>21,926</b>	<b>20,104</b>	<b>86,673</b>	<b>598,263</b>	<b>1030,373</b>	<b>97,566</b>	<b>140,126</b>	<b>504,050</b>	<b>6,205</b>	<b>0,014</b>	<b>0,060</b>	<b>0,071</b>	<b>17,700</b>	<b>0,387</b>	<b>0,286</b>	<b>16,370</b>	<b>0,045</b>
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Ватружка с джемом	100	6,550	3,300	91,650	412,000	188,000	54,500	22,000	44,000	0,900	0,000	0,000	0,000	15,000	0,050	0,080	40,000	0,000
Молоко кипяченое	206	0,577	0,498	0,956	10,750	29,065	23,889	2,787	17,917	0,020	0,002	0,000	0,004	0,009	0,008	0,030	0,259	0,010
<b>Итого</b>		<b>7,127</b>	<b>3,798</b>	<b>92,606</b>	<b>422,750</b>	<b>217,065</b>	<b>78,389</b>	<b>24,787</b>	<b>61,917</b>	<b>0,920</b>	<b>0,002</b>	<b>0,000</b>	<b>0,004</b>	<b>15,009</b>	<b>0,058</b>	<b>0,110</b>	<b>40,259</b>	<b>0,010</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>47,786</b>	<b>64,973</b>	<b>297,283</b>	<b>1832,542</b>	<b>1490,779</b>	<b>528,338</b>	<b>218,186</b>	<b>807,481</b>	<b>9,848</b>	<b>0,029</b>	<b>0,063</b>	<b>0,103</b>	<b>152,254</b>	<b>0,570</b>	<b>0,646</b>	<b>57,678</b>	<b>0,488</b>
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		<b>77,000</b>	<b>79,000</b>	<b>335,000</b>	<b>2350,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>250,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>12,000</b>	<b>0,100</b>	<b>0,030</b>	<b>0,300</b>	<b>700,000</b>	<b>1,200</b>	<b>1,400</b>	<b>60,000</b>	<b>1,000</b>
<b>Процент удовлетворения:</b>		<b>62,06%</b>	<b>82,24%</b>	<b>88,74%</b>	<b>77,98%</b>	<b>135,53%</b>	<b>48,03%</b>	<b>87,27%</b>	<b>73,41%</b>	<b>82,07%</b>	<b>28,62%</b>	<b>210,66%</b>	<b>34,34%</b>	<b>21,75%</b>	<b>47,53%</b>	<b>46,15%</b>	<b>96,13%</b>	<b>48,80%</b>

Первая неделя, 2 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Запеканка из творога	145	25,520	6,090	20,590	243,600	184,150	150,742	29,682	249,429	0,725	0,000	0,004	0,004	29,000	0,073	0,348	0,435	0,435
Печенье	45	3,375	4,410	33,480	187,650	49,500	13,050	9,000	40,500	0,945	0,000	0,000	0,000	4,500	0,036	0,023	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,000	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Батон пшеничный	21	1,573	0,608	10,784	54,966	19,301	3,986	2,727	13,637	0,252	0,000	0,000	0,000	0,000	0,023	0,006	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>30,668</b>	<b>11,108</b>	<b>78,854</b>	<b>542,216</b>	<b>276,951</b>	<b>179,778</b>	<b>47,409</b>	<b>311,566</b>	<b>2,722</b>	<b>0,000</b>	<b>0,004</b>	<b>0,004</b>	<b>33,500</b>	<b>0,132</b>	<b>0,377</b>	<b>2,635</b>	<b>0,435</b>
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Салат из помидоров со сладким перцем	100	1,979	4,731	7,151	80,721	262,269	37,307	18,039	50,122	1,228	0,003	0,000	0,012	20,000	0,063	0,111	64,462	0,000
Суп картофельный с перловой крупой с рыбными консервами	250	7,725	4,250	16,300	123,240	555,000	78,250	44,000	257,500	1,225	0,004	0,000	0,011	5,000	0,108	0,115	8,200	0,000
Плов с курицей	200	16,572	16,708	54,408	409,840	193,660	44,420	43,540	138,820	1,816	0,028	0,000	0,029	20,000	0,069	0,087	0,988	0,000
Кисель	200	0,000	0,000	26,000	106,000	22,000	12,000	2,000	6,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,800	0,000
Хлеб пшеничный	43	3,236	0,341	20,951	100,073	39,603	8,517	5,962	27,680	0,468	0,001	0,003	0,006	0,000	0,047	0,013	0,000	0,000
Хлеб ржаной	28	0,190	0,036	1,114	5,628	6,580	1,316	1,372	4,396	0,109	0,001	0,002	0,007	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>29,703</b>	<b>26,066</b>	<b>125,925</b>	<b>825,502</b>	<b>1079,112</b>	<b>181,810</b>	<b>114,913</b>	<b>484,518</b>	<b>5,047</b>	<b>0,037</b>	<b>0,004</b>	<b>0,064</b>	<b>45,000</b>	<b>0,291</b>	<b>0,328</b>	<b>75,450</b>	<b>0,000</b>
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	184,000	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Груша	101	0,404	0,303	10,399	47,452	156,490	19,183	12,115	16,154	2,322	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,030	5,048	0,000
<b>Итого</b>		<b>1,404</b>	<b>0,503</b>	<b>30,599</b>	<b>231,452</b>	<b>396,490</b>	<b>33,183</b>	<b>20,115</b>	<b>30,154</b>	<b>5,122</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,040</b>	<b>0,050</b>	<b>9,048</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>61,775</b>	<b>37,678</b>	<b>235,377</b>	<b>1599,171</b>	<b>1752,554</b>	<b>394,771</b>	<b>182,437</b>	<b>826,237</b>	<b>12,891</b>	<b>0,037</b>	<b>0,009</b>	<b>0,068</b>	<b>78,500</b>	<b>0,463</b>	<b>0,755</b>	<b>87,133</b>	<b>0,435</b>
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		<b>77,000</b>	<b>79,000</b>	<b>335,000</b>	<b>2350,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>250,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>12,000</b>	<b>0,100</b>	<b>0,030</b>	<b>0,300</b>	<b>700,000</b>	<b>1,200</b>	<b>1,400</b>	<b>60,000</b>	<b>1,000</b>
<b>Процент удовлетворения:</b>		<b>80,23%</b>	<b>47,69%</b>	<b>70,26%</b>	<b>68,05%</b>	<b>159,32%</b>	<b>35,89%</b>	<b>72,97%</b>	<b>75,11%</b>	<b>107,42%</b>	<b>36,96%</b>	<b>28,89%</b>	<b>22,76%</b>	<b>11,21%</b>	<b>38,56%</b>	<b>53,95%</b>	<b>145,22%</b>	<b>43,50%</b>

Первая неделя, 3 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	19,800	4,000	4,200	12,400	0,140	0,000	0,000	0,000	0,000	0,022	0,010	2,000	0,000
Омлет с сыром	115	14,510	14,375	2,000	196,400	169,000	212,000	19,050	215,700	2,180	0,019	0,026	0,050	243,245	0,071	0,463	0,495	0,161
Джем и масло для бутерброда	5	0,160	6,620	14,644	116,640	29,200	5,360	2,800	4,720	0,116	0,000	0,000	0,000	47,200	0,002	0,010	8,000	0,120
Напиток из плодов шиповника	200	0,400	0,200	23,800	100,000	8,000	15,000	4,000	2,000	0,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,100	110,000	0,000
Батон пшеничный	43	3,226	1,248	22,111	112,707	39,577	8,173	5,592	27,962	0,516	0,000	0,000	0,000	0,000	0,047	0,013	0,000	0,000
Хлеб ржаной	17	0,116	0,022	0,677	3,417	3,995	0,799	0,833	2,669	0,066	0,001	0,001	0,004	0,000	0,003	0,001	0,000	0,000
<b>Итого</b>		19,032	22,505	64,532	537,164	269,572	245,332	36,475	265,451	3,619	0,019	0,027	0,054	290,445	0,145	0,597	120,495	0,281
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Икра кабачковая	60	0,720	2,820	4,620	46,800	211,200	19,200	7,800	18,000	0,480	0,000	0,000	0,000	0,000	0,018	0,018	5,760	0,000
Борщ с капустой и картофелем с курицей, со сметаной	250/25/5	8,280	7,800	13,780	158,140	565,500	70,650	35,200	229,180	1,710	0,020	0,000	0,023	15,000	0,032	0,065	4,670	0,000
Котлета из говядины с соусом	70/25	10,230	10,955	10,674	164,157	59,748	19,310	20,950	111,120	1,156	0,005	0,000	0,029	17,700	0,061	0,092	0,175	0,000
Макароны отварные с маслом	145/4	15,970	5,185	102,257	466,109	102,260	28,030	23,200	99,157	2,328	0,000	0,000	0,000	23,600	0,247	0,044	0,000	0,000
Напиток из брусники	200	0,200	0,000	24,800	102,000	26,000	10,000	2,000	2,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,400	0,000
Хлеб пшеничный	44	3,311	0,349	21,435	102,384	40,518	8,714	6,099	28,319	0,479	0,001	0,003	0,007	0,000	0,048	0,013	0,000	0,000
Хлеб ржаной	25	0,170	0,033	0,995	5,025	5,875	1,175	1,225	3,925	0,098	0,001	0,001	0,006	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		38,881	27,141	178,561	1044,615	1011,101	157,079	96,474	491,701	6,451	0,027	0,004	0,065	56,300	0,409	0,234	13,005	0,000
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сочень с творогом	100	6,312	3,304	30,104	176,160	80,240	34,560	11,260	44,960	0,610	0,000	0,000	0,000	14,400	0,066	0,069	0,036	0,036
Масло для бутерброда	5	0,023	3,860	0,037	34,993	0,702	0,561	0,000	0,889	0,009	0,000	0,000	0,000	27,601	0,000	0,005	0,000	0,070
Какао на свежем молоке	200	4,550	4,690	25,610	161,550	206,360	176,200	14,960	100,000	1,070	0,009	0,002	0,020	0,045	0,040	0,150	10,770	0,997
Батон пшеничный	23	1,701	0,658	11,658	59,426	20,867	4,310	2,949	14,743	0,272	0,000	0,000	0,000	0,000	0,025	0,007	0,000	0,000
<b>Итого</b>		12,587	12,511	67,410	432,129	308,169	215,631	29,169	160,592	1,962	0,009	0,002	0,020	42,046	0,131	0,230	10,806	1,103
<b>Итого за день:</b>		70,500	62,157	310,503	2013,908	1588,841	618,042	162,118	917,744	12,031	0,055	0,033	0,140	388,791	0,686	1,062	144,306	1,384
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		77,000	79,000	335,000	2350,000	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
<b>Процент удовлетворения:</b>		91,56%	78,68%	92,69%	85,70%	144,44%	56,19%	64,85%	83,43%	100,26%	54,89%	110,81%	46,58%	55,54%	57,15%	75,83%	240,51%	138,39%

Первая неделя, 4 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Каша молочная кукурузная с маслом	145/5	7,989	7,149	50,155	323,360	208,260	111,180	30,660	130,970	1,971	0,008	0,003	0,018	33,415	0,488	0,334	1,170	0,120
Сыр для бутерброда	25	5,800	7,375	0,000	91,000	22,000	220,000	8,750	58,500	0,250	0,000	0,000	0,000	72,000	0,005	0,110	0,175	0,240
Груши	100	0,400	0,300	10,300	47,000	155,000	19,000	12,000	16,000	2,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,030	5,000	0,000
Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,000	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Батон пшеничный	27	2,040	0,789	13,980	71,262	25,023	5,168	3,536	17,679	0,326	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,008	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>16,428</b>	<b>15,613</b>	<b>88,435</b>	<b>588,622</b>	<b>434,283</b>	<b>367,348</b>	<b>60,946</b>	<b>231,149</b>	<b>5,647</b>	<b>0,008</b>	<b>0,003</b>	<b>0,018</b>	<b>105,415</b>	<b>0,542</b>	<b>0,482</b>	<b>8,545</b>	<b>0,360</b>
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,900	3,130	26,550	145,800	686,450	36,900	39,600	213,700	1,360	0,000	0,000	0,006	0,000	0,147	0,140	12,000	0,000
Шницель из горбуши с соусом	60/30	11,130	9,060	6,570	113,700	135,240	72,900	27,672	85,560	1,080	0,030	0,022	0,215	27,000	0,075	0,118	1,680	0,005
Картофельное пюре	150	2,100	0,800	14,700	63,750	387,600	27,000	17,000	56,000	0,700	0,000	0,000	0,079	3,000	0,100	0,070	3,700	0,000
Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	278,000	16,000	9,000	11,000	2,200	0,000	0,000	0,000	0,030	0,020	0,020	10,000	0,000
Компот из сухофруктов	200	0,200	1,000	13,600	55,000	48,000	6,000	2,000	2,000	0,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	0,000	2,700	0,000
Хлеб пшеничный	59	4,521	0,476	29,267	139,790	55,321	11,897	8,328	38,665	0,654	0,002	0,004	0,009	0,000	0,065	0,018	0,000	0,000
Хлеб ржаной	28	0,190	0,036	1,114	5,628	6,580	1,316	1,372	4,396	0,109	0,001	0,002	0,007	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>22,441</b>	<b>14,902</b>	<b>101,601</b>	<b>570,668</b>	<b>1597,191</b>	<b>172,013</b>	<b>104,972</b>	<b>411,321</b>	<b>6,504</b>	<b>0,033</b>	<b>0,027</b>	<b>0,315</b>	<b>30,000</b>	<b>0,432</b>	<b>0,368</b>	<b>30,080</b>	<b>0,005</b>
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Булочка домашняя	60	4,740	5,640	33,300	203,400	68,400	18,600	7,800	53,400	0,780	0,000	0,000	0,000	10,800	0,066	0,048	0,000	0,000
Джем для бутерброда	40	0,360	0,060	43,740	170,400	84,000	13,200	8,400	9,600	0,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,006	0,006	24,000	0,000
Сок в инд упак	200	1,000	0,200	20,200	184,000	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Батон пшеничный	38	2,839	1,098	19,459	99,187	34,829	7,193	4,921	24,607	0,454	0,000	0,000	0,000	0,000	0,042	0,011	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>8,939</b>	<b>6,998</b>	<b>116,699</b>	<b>656,987</b>	<b>427,229</b>	<b>52,993</b>	<b>29,121</b>	<b>101,607</b>	<b>4,334</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>10,800</b>	<b>0,134</b>	<b>0,085</b>	<b>28,000</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>47,809</b>	<b>37,513</b>	<b>306,735</b>	<b>1816,277</b>	<b>2458,703</b>	<b>592,354</b>	<b>195,039</b>	<b>744,078</b>	<b>16,485</b>	<b>0,041</b>	<b>0,030</b>	<b>0,333</b>	<b>146,215</b>	<b>1,109</b>	<b>0,935</b>	<b>66,625</b>	<b>0,365</b>
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		<b>77,000</b>	<b>79,000</b>	<b>335,000</b>	<b>2350,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>250,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>12,000</b>	<b>0,100</b>	<b>0,030</b>	<b>0,300</b>	<b>700,000</b>	<b>1,200</b>	<b>1,400</b>	<b>60,000</b>	<b>1,000</b>
<b>Процент удовлетворения:</b>		<b>62,09%</b>	<b>47,48%</b>	<b>91,56%</b>	<b>77,29%</b>	<b>223,52%</b>	<b>53,85%</b>	<b>78,02%</b>	<b>67,64%</b>	<b>137,37%</b>	<b>41,27%</b>	<b>101,02%</b>	<b>111,13%</b>	<b>20,89%</b>	<b>92,38%</b>	<b>66,79%</b>	<b>111,04%</b>	<b>36,55%</b>

Первая неделя, 5 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Помидоры свежие	100	1,100	0,200	3,800	24,000	290,000	14,000	20,000	26,000	0,900	0,002	0,000	0,020	0,000	0,060	0,040	25,000	0,000
Омлет с сыром	115	14,510	14,375	2,000	196,400	169,000	212,000	19,050	215,700	2,180	0,019	0,026	0,050	243,245	0,071	0,463	0,495	0,161
Печенье	20	1,500	1,960	14,880	83,400	22,000	5,800	4,000	18,000	0,420	0,000	0,000	0,000	2,000	0,016	0,010	0,000	0,000
Какао на свежем молоке	200	4,550	4,690	25,610	107,775	206,360	176,200	14,960	100,000	1,070	0,009	0,002	0,002	0,045	0,040	0,150	10,770	0,997
Хлеб пшеничный	35	2,694	0,284	17,439	83,294	32,963	7,089	4,962	23,039	0,390	0,001	0,002	0,005	0,000	0,039	0,011	0,000	0,000
Хлеб ржаной	17	0,116	0,022	0,677	3,417	3,995	0,799	0,833	2,669	0,066	0,001	0,001	0,004	0,000	0,003	0,001	0,000	0,000
<b>Итого</b>		24,469	21,531	64,405	498,286	724,318	415,888	63,805	385,408	5,026	0,031	0,031	0,081	245,290	0,229	0,675	36,265	1,158
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Рассольник со сметаной	250/10	2,760	4,000	14,860	103,500	574,600	53,800	33,900	199,100	1,020	0,000	0,000	0,068	10,000	0,103	0,090	11,840	0,000
Гуляш из говядины с соусом	50/50	7,650	4,950	5,550	98,000	241,790	18,500	14,500	118,500	1,150	0,088	0,000	0,032	0,000	0,070	0,075	1,850	0,000
Каша гречневая с маслом	145/4	4,370	8,230	21,202	176,370	134,000	17,880	71,050	105,160	2,328	0,000	0,057	0,000	23,600	0,116	0,062	0,000	0,060
Напиток из кураги	200	0,600	0,000	43,200	176,000	316,000	16,000	15,000	40,000	1,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,040	0,060	8,000	0,000
Хлеб пшеничный	53	4,033	0,424	26,106	124,691	49,346	10,612	7,428	34,489	0,584	0,002	0,003	0,008	0,000	0,058	0,016	0,000	0,000
Хлеб ржаной	28	0,190	0,036	1,114	5,628	6,580	1,316	1,372	4,396	0,109	0,001	0,002	0,007	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		19,603	17,641	112,032	684,189	1322,316	118,108	143,250	501,645	6,391	0,091	0,058	0,114	33,600	0,392	0,305	21,690	0,060
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сочень с творогом	100	6,312	3,304	30,104	176,160	80,240	34,560	11,260	44,960	0,610	0,000	0,000	0,000	14,400	0,066	0,069	0,036	0,036
Молоко кипяченое	203	5,885	5,073	9,740	109,576	296,262	243,503	28,409	182,627	0,203	0,018	0,004	0,041	0,091	0,081	0,304	2,638	0,101
<b>Итого</b>		12,197	8,377	39,844	285,736	376,502	278,063	39,669	227,587	0,813	0,018	0,004	0,041	14,491	0,147	0,373	2,674	0,137
<b>Итого за день:</b>		56,269	47,549	216,281	1468,212	2423,136	812,059	246,724	1114,640	12,230	0,141	0,094	0,236	293,381	0,769	1,353	60,629	1,355
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		77,000	79,000	335,000	2350,000	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
<b>Процент удовлетворения:</b>		73,08%	60,19%	64,56%	62,48%	220,29%	73,82%	98,69%	101,33%	101,92%	140,62%	311,94%	78,71%	41,91%	64,05%	96,67%	101,05%	135,55%

Первая неделя, 6 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Запеканка из творога	145	25,520	6,090	20,590	243,600	184,150	150,742	29,682	249,429	0,725	0,000	0,004	0,004	29,000	0,073	0,348	0,435	0,435
Вафли	40	1,560	12,240	25,000	216,800	19,200	3,200	2,400	16,800	0,240	0,000	0,000	0,000	2,400	0,020	0,008	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,000	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Батон пшеничный	15	1,104	0,427	7,565	38,558	13,540	2,796	1,913	9,566	0,177	0,000	0,000	0,000	0,000	0,016	0,004	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>28,384</b>	<b>18,757</b>	<b>67,155</b>	<b>554,958</b>	<b>240,890</b>	<b>168,738</b>	<b>39,995</b>	<b>283,795</b>	<b>1,942</b>	<b>0,000</b>	<b>0,004</b>	<b>0,004</b>	<b>31,400</b>	<b>0,109</b>	<b>0,360</b>	<b>2,635</b>	<b>0,435</b>
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Салат из помидоров со сладким перцем	100	1,979	4,731	7,151	80,721	262,269	37,307	18,039	50,122	1,228	0,003	0,000	0,012	20,000	0,063	0,111	64,462	0,000
Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	250/10	3,160	4,420	7,600	96,900	451,300	77,400	32,500	207,300	1,060	0,005	0,000	0,086	10,000	0,083	0,078	24,890	0,000
Минтай припущенный с овощами	80/20	17,015	10,835	3,550	160,660	216,750	26,500	22,600	121,450	0,760	0,024	0,000	0,563	53,500	0,171	0,142	1,080	0,875
Картофельное пюре	100	2,100	0,800	14,700	63,750	387,600	27,000	17,000	56,000	0,700			0,026	3,000	0,100	0,070	3,700	
Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,000	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Хлеб пшеничный	14	1,056	0,111	6,835	32,648	12,920	2,779	1,945	9,030	0,153	0,000	0,001	0,002	0,000	0,015	0,004	0,000	0,000
Хлеб ржаной	28	0,190	0,036	1,114	5,628	6,580	1,316	1,372	4,396	0,109	0,001	0,002	0,007	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>22,800</b>	<b>18,014</b>	<b>47,711</b>	<b>415,607</b>	<b>921,719</b>	<b>115,702</b>	<b>67,856</b>	<b>255,098</b>	<b>3,770</b>	<b>0,029</b>	<b>0,003</b>	<b>0,610</b>	<b>86,500</b>	<b>0,357</b>	<b>0,339</b>	<b>71,482</b>	<b>0,875</b>
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	184,000	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Груша	101	0,404	0,303	10,399	47,452	156,490	19,183	12,115	16,154	2,322	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,030	5,048	0,000
<b>Итого</b>		<b>1,404</b>	<b>0,503</b>	<b>30,599</b>	<b>231,452</b>	<b>396,490</b>	<b>33,183</b>	<b>20,115</b>	<b>30,154</b>	<b>5,122</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,040</b>	<b>0,050</b>	<b>9,048</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>52,588</b>	<b>37,273</b>	<b>145,464</b>	<b>1202,017</b>	<b>1559,099</b>	<b>317,622</b>	<b>127,966</b>	<b>569,047</b>	<b>10,834</b>	<b>0,029</b>	<b>0,007</b>	<b>0,614</b>	<b>117,900</b>	<b>0,506</b>	<b>0,750</b>	<b>83,165</b>	<b>1,310</b>
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		<b>77,000</b>	<b>79,000</b>	<b>335,000</b>	<b>2350,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>250,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>12,000</b>	<b>0,100</b>	<b>0,030</b>	<b>0,300</b>	<b>700,000</b>	<b>1,200</b>	<b>1,400</b>	<b>60,000</b>	<b>1,000</b>
<b>Процент удовлетворения:</b>		<b>68,30%</b>	<b>47,18%</b>	<b>43,42%</b>	<b>51,15%</b>	<b>141,74%</b>	<b>28,87%</b>	<b>51,19%</b>	<b>51,73%</b>	<b>90,28%</b>	<b>28,72%</b>	<b>23,15%</b>	<b>204,73%</b>	<b>16,84%</b>	<b>42,16%</b>	<b>53,58%</b>	<b>138,61%</b>	<b>131,00%</b>

Вторая неделя, 7 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Каша пшеничная	150/5	6,835	11,475	29,560	599,000	448,650	149,100	44,100	165,950	4,150	0,008	0,002	0,019	47,545	0,666	0,200	1,170	0,120
Сыр для бутерброда	30	6,960	8,850	0,000	109,200	26,400	264,000	10,500	70,200	0,300	0,000	0,000	0,000	86,400	0,006	0,132	0,210	0,288
Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	278,000	16,000	9,000	11,000	2,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,020	10,000	0,000
Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,100	3,440	23,210	80,775	73,000	116,200	7,480	55,000	1,020	0,005	0,001	0,001	0,045	0,020	0,075	10,120	0,025
Батон пшеничный	20	1,534	0,593	10,513	53,587	18,817	3,886	2,659	13,294	0,245	0,000	0,000	0,000	0,000	0,022	0,006	0,000	0,000
<b>Итого</b>		21,095	25,634	88,615	968,732	872,667	554,927	77,667	335,086	8,278	0,013	0,003	0,020	133,990	0,778	0,442	21,500	0,433
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Помидоры свежие	100	1,100	0,200	3,800	24,000	290,000	14,000	20,000	26,000	0,900	0,002	0,000	0,020	0,000	0,060	0,040	25,000	0,000
Суп картофельный с горохом	250	4,480	4,140	23,060	139,840	531,300	43,000	44,600	225,000	1,720	0,004	0,003	0,024	0,000	0,168	0,112	12,120	0,000
Жаркое по-домашнему	150	9,750	6,000	16,650	142,560	600,237	24,000	31,020	141,000	2,100	0,000	0,000	0,032	0,000	0,120	0,150	6,900	0,000
Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	184,000	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Хлеб пшеничный	24	1,837	0,193	11,890	56,793	22,476	4,833	3,383	15,709	0,266	0,001	0,001	0,004	0,000	0,027	0,007	0,000	0,000
Хлеб ржаной	28	0,190	0,036	1,114	5,628	6,580	1,316	1,372	4,396	0,109	0,001	0,002	0,007	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		18,357	10,770	76,715	552,821	1690,593	101,149	108,375	426,105	7,895	0,008	0,006	0,086	0,000	0,400	0,331	48,020	0,000
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сочень с творогом	100	6,312	3,304	30,104	176,160	80,240	34,560	11,260	44,960	0,610	0,000	0,000	0,000	14,400	0,066	0,069	0,036	0,036
Молоко кипяченое	203	5,885	5,073	9,740	109,576	296,262	243,503	28,409	182,627	0,203	0,018	0,004	0,041	0,091	0,081	0,304	2,638	0,101
<b>Итого</b>		12,197	8,377	39,844	285,736	376,502	278,063	39,669	227,587	0,813	0,018	0,004	0,041	14,491	0,147	0,373	2,674	0,137
<b>Итого за день:</b>		51,649	44,781	205,174	1807,290	2939,762	934,140	225,711	988,778	16,986	0,039	0,013	0,147	148,481	1,325	1,147	72,194	0,570
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		77,000	79,000	335,000	2350,000	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
<b>Процент удовлетворения:</b>		67,08%	56,69%	61,25%	76,91%	267,25%	84,92%	90,28%	89,89%	141,55%	38,56%	44,09%	48,97%	21,21%	110,38%	81,92%	120,32%	57,05%

Вторая неделя, 8 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Огурцы свежие	100	0,700	0,100	1,900	11,000	196,000	17,000	14,000	30,000	0,500	0,003	0,000	0,017	0,000	0,030	0,200	7,000	0,000
Курица тушеная с соусом	85/50	20,060	16,700	3,900	205,920	227,737	38,050	19,650	126,386	1,710	0,669	0,000	0,014	34,000	0,044	0,112	2,590	0,000
Рис отварной с маслом	150/4	3,620	8,550	38,732	230,800	37,830	15,480	19,170	57,370	0,608	0,000	0,000	0,012	23,600	0,030	0,019	0,000	0,060
Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,000	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Хлеб пшеничный	32	2,402	0,253	15,548	74,263	29,389	6,320	4,424	20,541	0,348	0,001	0,002	0,005	0,000	0,035	0,009	0,000	0,000
Хлеб ржаной	16	0,109	0,021	0,637	3,216	3,760	0,752	0,784	2,512	0,062	0,001	0,001	0,004	0,000	0,003	0,001	0,000	0,000
<b>Итого</b>		27,091	25,624	74,717	581,199	518,716	89,602	64,028	244,809	4,028	0,673	0,003	0,052	57,600	0,142	0,342	11,790	0,060
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Салат из морской капусты	100	5,953	11,039	4,430	144,600	546,100	47,700	34,433	116,750	8,710	0,009	0,013	0,053	100,000	0,052	0,206	1,030	0,001
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,760	4,300	13,960	103,500	416,600	66,800	30,900	206,100	1,320	0,005	0,000	0,011	10,000	0,023	0,040	4,340	0,000
Печень тушеная с соусом	50/50	8,050	8,200	10,940	139,035	248,700	31,900	15,000	174,220	3,040	0,088	0,000	0,003	2620,000	0,110	0,717	7,840	0,000
Макаронны отварные с маслом	145/4	15,970	5,185	102,257	466,109	102,260	28,030	23,200	99,157	2,328	0,000	0,000	0,000	23,600	0,247	0,044	0,000	0,060
Напиток из кураги	200	0,600	0,000	43,200	176,000	316,000	16,000	15,000	40,000	1,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,040	0,060	8,000	0,000
Хлеб пшеничный	34	2,551	0,269	16,514	78,880	31,216	6,713	4,699	21,818	0,369	0,001	0,002	0,005	0,000	0,037	0,010	0,000	0,000
Хлеб ржаной	28	0,190	0,036	1,114	5,628	6,580	1,316	1,372	4,396	0,109	0,001	0,002	0,007	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		36,074	29,029	192,416	1113,752	1667,456	198,459	124,605	662,441	17,076	0,104	0,016	0,039	2753,600	0,513	1,080	21,210	0,061
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	184,000	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Груша	101	0,404	0,303	10,399	47,452	156,490	19,183	12,115	16,154	2,322	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,030	5,048	0,000
<b>Итого</b>		1,404	0,503	30,599	231,452	396,490	33,183	20,115	30,154	5,122	0,000	0,000	0,000	0,000	0,040	0,050	9,048	0,000
<b>Итого за день:</b>		64,569	55,155	297,732	1926,403	2582,662	321,244	208,748	937,404	26,227	0,778	0,019	0,091	2811,200	0,695	1,472	42,048	0,121
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		77,000	79,000	335,000	2350,000	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
<b>Процент удовлетворения:</b>		83,86%	69,82%	88,88%	81,97%	234,79%	29,20%	83,50%	85,22%	218,55%	777,73%	64,37%	30,35%	401,60%	57,92%	105,11%	70,08%	12,09%

Вторая неделя, 9 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Помидоры свежие	100	1,100	0,200	3,800	24,000	290,000	14,000	20,000	26,000	0,900	0,002	0,000	0,020	0,000	0,060	0,040	25,000	0,000
Омлет с сыром	115	14,510	14,375	2,000	196,400	169,000	212,000	19,050	215,700	2,180	0,019	0,026	0,050	243,245	0,071	0,463	0,495	0,161
Печенье	20	1,500	1,960	14,880	83,400	22,000	5,800	4,000	18,000	0,420	0,000	0,000	0,000	2,000	0,016	0,010	0,000	0,000
Какао на свежем молоке	200	4,550	4,690	25,610	161,550	206,360	176,200	14,960	100,000	1,070	0,009	0,002	0,002	0,045	0,040	0,150	10,770	0,997
Хлеб пшеничный	35	2,694	0,284	17,439	83,294	32,963	7,089	4,962	23,039	0,390	0,001	0,002	0,005	0,000	0,039	0,011	0,000	0,000
Хлеб ржаной	17	0,116	0,022	0,677	3,417	3,995	0,799	0,833	2,669	0,066	0,001	0,001	0,004	0,000	0,003	0,001	0,000	0,000
<b>Итого</b>		24,469	21,531	64,405	552,061	724,318	415,888	63,805	385,408	5,026	0,031	0,031	0,081	245,290	0,229	0,675	36,265	1,158
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	250/5	3,230	3,710	9,000	96,300	495,400	74,200	34,250	209,650	1,130	0,005	0,000	0,086	5,000	0,092	0,079	26,320	0,000
Картофельная запеканка с говядиной	50/150	11,300	11,550	27,900	224,440	616,925	46,000	40,325	170,500	2,000	0,000	0,000	0,176	30,000	0,210	0,185	8,550	0,000
Напиток из черной смородины	200	0,200	0,000	24,800	102,000	26,000	10,000	2,000	2,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,400	0,000
Хлеб пшеничный	47	3,549	0,374	22,973	109,728	43,424	9,339	6,537	30,350	0,514	0,001	0,003	0,007	0,000	0,051	0,014	0,000	0,000
Хлеб ржаной	28	0,190	0,036	1,114	5,628	6,580	1,316	1,372	4,396	0,109	0,001	0,002	0,007	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		18,469	15,670	85,787	538,096	1188,330	140,855	84,484	416,896	3,953	0,008	0,004	0,275	35,000	0,358	0,280	37,270	0,000
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Ватружка с джемом	100	6,550	3,300	91,650	412,000	188,000	54,500	22,000	44,000	0,900	0,000	0,000	0,000	15,000	0,050	0,080	40,000	0,000
Масло для будерброда	10	0,050	8,250	0,080	74,800	1,500	1,200	0,000	1,900	0,020	0,000	0,000	0,000	59,000	0,000	0,010	0,000	0,150
Кофейный напиток на цельном молоке	200	3,100	3,440	23,210	29,151	103,180	61,124	7,480	45,200	1,020	0,005	0,001	0,010	0,023	0,020	0,075	0,839	0,025
Батон пшеничный	26	1,918	0,741	13,142	66,988	23,523	4,858	3,324	16,619	0,307	0,000	0,000	0,000	0,000	0,028	0,008	0,000	0,000
<b>Итого</b>		13,785	16,569	142,933	658,639	342,784	127,172	36,560	126,500	2,594	0,005	0,001	0,010	74,023	0,130	0,181	40,839	0,175
<b>Итого за день:</b>		56,723	53,770	293,126	1748,797	2255,432	683,914	184,849	928,804	11,573	0,044	0,037	0,366	354,313	0,717	1,137	114,374	1,333
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		77,000	79,000	335,000	2350,000	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
<b>Процент удовлетворения:</b>		73,67%	68,06%	87,50%	74,42%	205,04%	62,17%	73,94%	84,44%	96,44%	43,99%	122,54%	122,07%	50,62%	59,74%	81,18%	190,62%	133,30%

Вторая неделя, 10 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Каша молочная Геркулес с маслом	150/4	6,830	10,650	29,552	591,520	448,500	148,980	56,100	431,260	4,148	0,008	0,002	0,019	23,690	0,666	0,199	1,170	0,105
Сыр для бутерброда	30	6,960	8,850	0,000	109,200	26,400	264,000	10,500	70,200	0,300	0,000	0,000	0,000	86,400	0,006	0,132	0,210	0,288
Мандарин	100	0,800	0,200	7,500	38,000	155,000	35,000	11,000	17,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,060	0,030	38,000	0,000
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,200	0,000	13,600	56,000	34,000	16,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Батон пшеничный	28	2,119	0,819	14,522	74,025	25,994	5,368	3,673	18,365	0,339	0,000	0,000	0,000	0,000	0,031	0,008	0,000	0,000
<b>Итого</b>		16,909	20,519	65,174	868,745	689,894	469,348	87,273	544,825	5,687	0,008	0,002	0,019	110,090	0,763	0,369	41,580	0,393
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Огурцы свежие	100	0,700	0,100	1,900	11,000	196,000	17,000	14,000	30,000	0,500	0,003	0,000	0,017	0,000	0,030	0,200	7,000	0,000
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/35	8,660	5,020	27,705	183,040	814,750	42,850	47,300	258,668	1,920	0,000	0,000	0,078	0,000	0,189	0,186	12,315	0,000
Плов с курицей	50/100	14,172	13,208	28,608	265,840	159,660	34,420	33,100	101,080	1,416	0,026	0,000	0,106	20,000	0,049	0,077	0,988	0,000
Кисель	200	0,000	0,000	26,000	106,000	22,000	12,000	2,000	6,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,800	0,000
Хлеб пшеничный	40	3,062	0,322	19,823	94,684	37,471	8,058	5,641	26,189	0,443	0,001	0,002	0,006	0,000	0,044	0,012	0,000	0,000
Хлеб ржаной	28	0,190	0,036	1,114	5,628	6,580	1,316	1,372	4,396	0,109	0,001	0,002	0,007	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		26,785	18,687	105,151	666,192	1236,461	115,644	103,413	426,333	4,588	0,032	0,004	0,213	20,000	0,317	0,477	22,103	0,000
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	184,000	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Булочка домашняя	60	4,740	5,640	33,300	203,400	68,400	18,600	7,800	53,400	0,780	0,000	0,000	0,000	10,800	0,066	0,048	0,000	0,000
Яблоко	101	0,405	0,405	9,918	47,564	281,336	16,192	9,108	11,132	2,226	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,020	10,120	0,000
<b>Итого</b>		6,145	6,245	63,418	434,964	589,736	48,792	24,908	78,532	5,806	0,000	0,000	0,000	10,800	0,116	0,088	14,120	0,000
<b>Итого за день:</b>		49,838	45,451	233,743	1969,901	2516,090	633,784	215,594	1049,690	16,082	0,040	0,006	0,233	140,890	1,197	0,935	77,803	0,393
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		77,000	79,000	335,000	2350,000	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
<b>Процент удовлетворения:</b>		64,73%	57,53%	69,77%	83,83%	228,74%	57,62%	86,24%	95,43%	134,02%	39,79%	20,19%	77,59%	20,13%	99,72%	66,77%	129,67%	39,30%

Вторая неделя, 11 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	19,800	4,000	4,200	12,400	0,140	0,000	0,000	0,000	0,000	0,022	0,010	2,000	0,000
Омлет с сыром	115	14,510	14,375	2,000	196,400	169,000	212,000	19,050	215,700	2,180	0,019	0,026	0,050	243,245	0,071	0,463	0,495	0,161
Джем и масло для бутерброда	38/8	0,160	6,620	14,644	116,640	29,200	5,360	2,800	4,720	0,116	0,000	0,000	0,000	47,200	0,002	0,010	8,000	0,120
Напиток из плодов шиповника	200	0,400	0,200	23,800	100,000	8,000	15,000	4,000	2,000	0,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,100	110,000	0,000
Батон пшеничный	43	3,226	1,248	22,111	112,707	39,577	8,173	5,592	27,962	0,516	0,000	0,000	0,000	0,000	0,047	0,013	0,000	0,000
Хлеб ржаной	17	0,116	0,022	0,677	3,417	3,995	0,799	0,833	2,669	0,066	0,001	0,001	0,004	0,000	0,003	0,001	0,000	0,000
<b>Итого</b>		19,032	22,505	64,532	537,164	269,572	245,332	36,475	265,451	3,619	0,019	0,027	0,054	290,445	0,145	0,597	120,495	0,281
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Салат из помидоров со сладким перцем	100	1,979	4,731	7,151	80,721	262,269	37,307	18,039	50,122	1,228	0,003	0,000	0,012	20,000	0,063	0,111	64,462	0,000
Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	250/10	3,160	4,420	7,600	96,900	451,300	77,400	32,500	207,300	1,060	0,005	0,000	0,086	10,000	0,083	0,078	24,890	0,000
Минтай припущенный с овощами	85/20	18,040	11,160	3,550	166,470	226,800	27,500	23,575	127,750	0,790	0,026	0,000	0,598	55,000	0,181	0,150	1,125	0,925
Картофельное пюре	100	2,100	0,800	14,700	63,750	387,600	27,000	17,000	56,000	0,700			0,026	3,000	0,100	0,070	3,700	
Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,000	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Хлеб пшеничный	34	2,594	0,273	16,791	80,203	31,740	6,826	4,778	22,184	0,375	0,001	0,002	0,005	0,000	0,038	0,010	0,000	0,000
Хлеб ржаной	28	0,190	0,036	1,114	5,628	6,580	1,316	1,372	4,396	0,109	0,001	0,002	0,007	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		25,363	18,501	57,667	468,972	950,589	120,749	71,664	274,552	4,023	0,031	0,004	0,648	88,000	0,389	0,353	71,527	0,925
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сочень с творогом	100	6,312	3,304	30,104	176,160	80,240	34,560	11,260	44,960	0,610	0,000	0,000	0,000	14,400	0,066	0,069	0,036	0,036
Молоко кипяченое	203	5,885	5,073	9,740	109,576	296,262	243,503	28,409	182,627	0,203	0,018	0,004	0,041	0,091	0,081	0,304	2,638	0,101
<b>Итого</b>		12,197	8,377	39,844	285,736	376,502	278,063	39,669	227,587	0,813	0,018	0,004	0,041	14,491	0,147	0,373	2,674	0,137
<b>Итого за день:</b>		56,592	49,382	162,043	1291,872	1596,663	644,144	147,808	767,590	8,454	0,068	0,035	0,743	392,936	0,682	1,324	194,696	1,343
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		77,000	79,000	335,000	2350,000	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
<b>Процент удовлетворения:</b>		73,50%	62,51%	48,37%	54,97%	145,15%	58,56%	59,12%	69,78%	70,45%	68,47%	117,07%	247,64%	56,13%	56,82%	94,57%	324,49%	134,32%

Вторая неделя, 12 день.

Весенне-летний сезон.

Возрастная категория: 7-11 лет.

ЗАВТРАК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Бифштекс рубленый из говядины	80	17,200	16,640	0,000	244,800	82,512	11,200	19,200	96,000	0,960	0,001	0,000	0,050	0,000	0,050	0,150	0,000	0,000
Каша перловая с маслом	150/3	4,365	7,725	34,374	550,440	420,450	43,860	21,000	332,070	3,756	0,000	0,000	0,000	17,715	0,285	0,168	0,000	0,045
Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	56,000	24,000	12,000	6,000	8,000	0,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,200	0,000
Хлеб пшеничный	26	1,965	0,207	12,720	60,757	24,044	5,171	3,620	16,805	0,284	0,001	0,002	0,004	0,000	0,028	0,008	0,000	0,000
Хлеб ржаной	16	0,109	0,021	0,637	3,216	3,760	0,752	0,784	2,512	0,062	0,001	0,001	0,004	0,000	0,003	0,001	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>23,839</b>	<b>24,593</b>	<b>61,731</b>	<b>915,213</b>	<b>554,766</b>	<b>72,983</b>	<b>50,604</b>	<b>455,387</b>	<b>5,863</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	<b>0,058</b>	<b>17,715</b>	<b>0,366</b>	<b>0,327</b>	<b>2,200</b>	<b>0,045</b>
ОБЕД		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,760	4,300	13,960	103,500	416,600	66,800	30,900	206,100	1,320	0,005	0,000	0,011	10,000	0,023	0,040	4,340	0,000
Печень тушеная с соусом	50/50	8,050	8,200	10,940	139,035	248,700	31,900	15,000	174,220	3,040	0,088	0,000	0,003	2620,000	0,110	0,717	7,840	0,000
Макароны отварные с маслом	145/4	15,970	5,185	102,257	466,109	102,260	28,030	23,200	99,157	2,328	0,000	0,000	0,000	23,600	0,247	0,044	0,000	0,060
Напиток из черной смородины	200	0,200	0,000	24,800	102,000	26,000	10,000	2,000	2,000	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,400	0,000
Хлеб пшеничный	29	2,173	0,229	14,065	67,179	26,586	5,717	4,002	18,582	0,314	0,001	0,002	0,004	0,000	0,031	0,009	0,000	0,000
Хлеб ржаной	28	0,190	0,036	1,114	5,628	6,580	1,316	1,372	4,396	0,109	0,001	0,002	0,007	0,000	0,005	0,002	0,000	0,000
<b>Итого</b>		<b>35,296</b>	<b>28,989</b>	<b>171,566</b>	<b>1028,051</b>	<b>1372,825</b>	<b>191,463</b>	<b>110,908</b>	<b>621,205</b>	<b>16,022</b>	<b>0,104</b>	<b>0,016</b>	<b>0,027</b>	<b>2753,600</b>	<b>0,468</b>	<b>1,018</b>	<b>15,610</b>	<b>0,061</b>
ПОЛДНИК		Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества							Витамины					
Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,000	0,200	20,200	184,000	240,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	4,000	0,000
Булочка домашняя	60	4,740	5,640	33,300	203,400	68,400	18,600	7,800	53,400	0,780	0,000	0,000	0,000	10,800	0,066	0,048	0,000	0,000
Яблоко	101	0,405	0,405	9,918	47,564	281,336	16,192	9,108	11,132	2,226	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,020	10,120	0,000
<b>Итого</b>		<b>6,145</b>	<b>6,245</b>	<b>63,418</b>	<b>434,964</b>	<b>589,736</b>	<b>48,792</b>	<b>24,908</b>	<b>78,532</b>	<b>5,806</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>10,800</b>	<b>0,116</b>	<b>0,088</b>	<b>14,120</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>65,280</b>	<b>59,827</b>	<b>296,715</b>	<b>2378,229</b>	<b>2517,327</b>	<b>313,238</b>	<b>186,419</b>	<b>1155,124</b>	<b>27,691</b>	<b>0,106</b>	<b>0,018</b>	<b>0,086</b>	<b>2782,115</b>	<b>0,950</b>	<b>1,433</b>	<b>31,930</b>	<b>0,106</b>
<b>Потребность в пищевых веществах:</b>		<b>77,000</b>	<b>79,000</b>	<b>335,000</b>	<b>2350,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>250,000</b>	<b>1100,000</b>	<b>12,000</b>	<b>0,100</b>	<b>0,030</b>	<b>0,300</b>	<b>700,000</b>	<b>1,200</b>	<b>1,400</b>	<b>60,000</b>	<b>1,000</b>
<b>Процент удовлетворения:</b>		<b>84,78%</b>	<b>75,73%</b>	<b>88,57%</b>	<b>101,20%</b>	<b>228,85%</b>	<b>28,48%</b>	<b>74,57%</b>	<b>105,01%</b>	<b>230,76%</b>	<b>106,21%</b>	<b>61,22%</b>	<b>28,51%</b>	<b>397,45%</b>	<b>79,21%</b>	<b>102,38%</b>	<b>53,22%</b>	<b>10,59%</b>

Итого за 2 недели:	Пищевые вещества			ЭЦ	Минеральные вещества								Витамины				
	Белки	Жиры	Углевод ы		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	A	B1	B2	C	D
Итого Завтраки 1 Недели	137,714	130,585	481,385	3532,777	2189,355	1729,467	301,903	1718,883	21,678	0,072	0,073	0,190	825,595	1,283	2,741	171,624	3,102
Итого Обеды 1 Недели	155,355	123,868	652,502	4138,844	6961,812	842,277	667,592	2648,334	34,367	0,230	0,156	1,239	269,100	2,269	1,861	228,077	0,986
Итого Полдники 1 Недели	43,658	32,690	377,756	2260,506	2121,946	691,442	162,977	612,011	18,273	0,029	0,007	0,065	82,347	0,550	0,899	99,835	1,250
Итого Завтраки 2 Недели	132,435	140,405	419,174	4423,115	3629,933	1848,081	379,853	2230,966	32,501	0,747	0,068	0,285	855,130	2,423	2,753	233,830	2,370
Итого Обеды 2 Недели	160,344	121,645	689,301	4367,884	8106,253	868,320	603,448	2827,531	53,557	0,287	0,051	1,289	5650,200	2,445	3,540	215,740	1,047
Итого Полдники 2 Недели	51,871	46,316	380,055	2331,492	2671,750	814,065	185,829	768,892	20,954	0,041	0,010	0,092	124,605	0,697	1,154	83,475	0,450
<b>Итого за две недели</b>	<b>681,377</b>	<b>595,509</b>	<b>3000,175</b>	<b>21054,617</b>	<b>25681,048</b>	<b>6793,651</b>	<b>2301,601</b>	<b>10806,617</b>	<b>181,330</b>	<b>1,406</b>	<b>0,365</b>	<b>3,160</b>	<b>7806,977</b>	<b>9,667</b>	<b>12,949</b>	<b>1032,582</b>	<b>9,204</b>
Среднее за день	56,781	49,626	250,015	1754,551	2140,087	566,138	191,800	900,551	15,111	0,117	0,030	0,263	650,581	0,806	1,079	86,048	0,767
Потребность в пищевых веществах	77,000	79,000	335,000	2350,000	1100,000	1100,000	250,000	1100,000	12,000	0,100	0,030	0,300	700,000	1,200	1,400	60,000	1,000
<b>Процент удовлетворения:</b>	<b>73,74%</b>	<b>62,82%</b>	<b>74,63%</b>	<b>74,66%</b>	<b>194,55%</b>	<b>51,47%</b>	<b>76,72%</b>	<b>81,87%</b>	<b>125,92%</b>	<b>117,15%</b>	<b>101,33%</b>	<b>87,78%</b>	<b>92,94%</b>	<b>67,13%</b>	<b>77,07%</b>	<b>143,41%</b>	<b>76,70%</b>