

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Красноярская школа № 5»

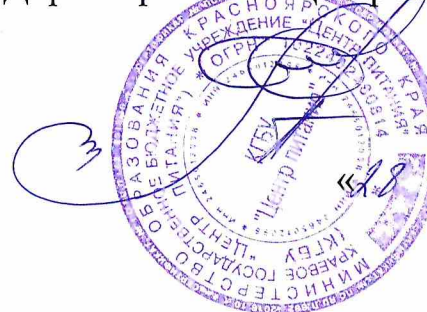


Е.А. Ключкова

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



В.П. Полякова

2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА № 5»  
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОСКОВСКАЯ, 31)**

г. Красноярск

2024 г.

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц<br>(ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        | Витамины |        |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|----------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |                | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг  | С, мг  | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Дети 7-11 лет</b>                                |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>1 неделя</b>                                     |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Понедельник</b>                                  |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
| 102  | Каша рисовая молочная жидкая                        | 200            | 5,09                 | 6,78   | 27,97  | 193,26         | 172,31               | 134,70 | 26,39  | 132,13  | 0,37   | 27,66  | 5,67     | 0,64   | 0,05   | 0,16   | 32,44      |
| 608  | Какао с молоком                                     | 180            | 5,57                 | 4,37   | 17,19  | 130,37         | 257,22               | 193,75 | 33,39  | 158,61  | 0,78   | 14,26  | 3,17     | 0,94   | 0,05   | 0,22   | 23,82      |
| 902  | Масло сливочное (порциями)                          | 7              | 0,06                 | 4,47   | 0,08   | 40,79          | 1,74                 | 1,48   | 0,00   | 1,83    | 0,01   | 0,00   | 0,06     | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 18,90      |
| 921  | Фрукты  | 125            | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02          | 288,43               | 17,60  | 9,79   | 11,96   | 2,39   | 2,20   | 0,33     | 5,00   | 0,03   | 0,02   | 3,75       |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                            | 30             | 2,28                 | 0,36   | 14,76  | 71,40          | 27,90                | 6,00   | 4,20   | 19,50   | 0,33   | 0,96   | 1,80     | 0,00   | 0,03   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 30             | 1,98                 | 0,36   | 10,02  | 51,24          | 73,50                | 10,50  | 14,10  | 47,40   | 1,17   | 0,00   | 9,27     | 0,00   | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 572            | 15,48                | 16,84  | 81,15  | 538,08         | 821,10               | 364,03 | 87,87  | 371,43  | 5,05   | 45,08  | 20,30    | 6,58   | 0,21   | 0,44   | 78,91      |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
| 241  | Салат Столичный                                     | 100            | 10,17                | 16,55  | 4,42   | 207,31         | 236,00               | 28,13  | 16,81  | 119,29  | 1,43   | 42,69  | 11,18    | 4,49   | 0,06   | 0,16   | 58,30      |
| 300  | Борщ из свежей капусты с картофелем                 | 250            | 1,76                 | 3,77   | 11,84  | 88,33          | 293,32               | 32,97  | 20,97  | 44,08   | 0,98   | 22,19  | 0,42     | 8,12   | 0,04   | 0,04   | 127,77     |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                            | 20             | 5,64                 | 4,54   | 0,71   | 66,26          | 87,13                | 2,55   | 6,16   | 52,67   | 0,76   | 2,04   | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04   | 0,00       |
| 904  | Сметана   | 10             | 0,24                 | 1,32   | 0,33   | 14,16          | 9,63                 | 7,74   | 0,78   | 5,22    | 0,02   | 0,79   | 0,04     | 0,02   | 0,00   | 0,01   | 6,42       |
| 413  | Котлеты рыбные из минтая                            | 120            | 14,83                | 10,74  | 19,07  | 232,26         | 313,26               | 59,71  | 40,26  | 207,81  | 1,39   | 127,29 | 12,78    | 1,29   | 0,15   | 0,13   | 16,69      |
| 505  | Картофельное пюре                                   | 200            | 4,39                 | 6,49   | 29,15  | 192,57         | 922,29               | 50,39  | 41,18  | 119,40  | 1,53   | 38,65  | 1,01     | 15,19  | 0,17   | 0,15   | 28,68      |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40          | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00     | 19,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 45             | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10         | 41,85                | 9,00   | 6,30   | 29,25   | 0,50   | 1,44   | 2,70     | 0,00   | 0,05   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 25             | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70          | 61,25                | 8,75   | 11,75  | 39,50   | 0,98   | 0,00   | 7,73     | 0,00   | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 960            | 42,29                | 44,25  | 117,67 | 1038,09        | 1964,73              | 248,64 | 172,71 | 695,12  | 10,63  | 235,09 | 35,86    | 48,11  | 0,53   | 0,56   | 237,86     |
|      | <b>Полдник</b>                                      |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
| 620  | Молоко  | 180            | 5,10                 | 4,16   | 8,32   | 91,12          | 229,03               | 199,58 | 23,02  | 147,99  | 0,17   | 14,97  | 3,33     | 0,98   | 0,05   | 0,23   | 24,95      |
| 800  | Бисквит "Прага" с бананом                           | 50             | 3,92                 | 15,76  | 26,12  | 262,00         | 93,30                | 13,27  | 13,57  | 45,28   | 0,78   | 5,41   | 3,85     | 1,20   | 0,04   | 0,06   | 48,86      |
| 921  | Фрукты  | 125            | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02          | 288,43               | 17,60  | 9,79   | 11,96   | 2,39   | 2,20   | 0,33     | 5,00   | 0,03   | 0,02   | 3,75       |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 355            | 9,52                 | 20,42  | 45,57  | 404,14         | 610,76               | 230,45 | 46,38  | 205,23  | 3,34   | 22,58  | 7,51     | 7,18   | 0,12   | 0,31   | 77,56      |
|      | <b>Норма соли на весь день</b>                      | <b>2,25 г.</b> |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 1887           | 67,29                | 81,51  | 244,39 | 1980,31        | 3396,59              | 843,12 | 306,96 | 1271,78 | 19,02  | 302,75 | 63,67    | 61,87  | 0,86   | 1,31   | 394,33     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 57,75                | 59,25  | 251,25 | 1762,50        | 825,00               | 825,00 | 187,50 | 825,00  | 9,00   | 75,00  | 22,50    | 45,00  | 0,90   | 1,05   | 525,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 116,52               | 137,57 | 97,27  | 112,36         | 411,71               | 102,20 | 163,71 | 154,16  | 211,33 | 403,67 | 282,98   | 137,49 | 95,56  | 124,76 | 75,11      |

| № ТК   | Прием пищи, наименование блюда                       | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|--------|--|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|        |  |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | С, мг    | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |
|        | <b>Меню №45</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |        |        |        |         |          |        |        |            |
|        | <b>Дети 7-11 лет</b>                                 |                |                      |        |        |             |                      |        |        |        |        |        |         |          |        |        |            |
|        | <b>1 неделя</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |        |        |        |         |          |        |        |            |
|        | <b>Вторник</b>                                       |                |                      |        |        |             |                      |        |        |        |        |        |         |          |        |        |            |
|        | <b>Завтрак</b>                                       |                |                      |        |        |             |                      |        |        |        |        |        |         |          |        |        |            |
| 114    | Каша "Дружба" рисово-пшеничная молочная жидкая       | 200            | 6,41                 | 7,41   | 33,74  | 227,29      | 206,33               | 153,74 | 34,53  | 160,64 | 0,65   | 46,80  | 5,30    | 0,71     | 0,09   | 0,18   | 34,52      |
| 632    | Чай с сахаром  | 180            | 0,53                 | 0,37   | 14,55  | 63,65       | 58,07                | 12,48  | 10,72  | 20,10  | 2,04   | 0,00   | 0,00    | 0,11     | 0,00   | 0,02   | 0,84       |
| 902    | Масло сливочное (порциями)                           | 7              | 0,06                 | 4,47   | 0,08   | 40,79       | 1,74                 | 1,48   | 0,00   | 1,83   | 0,01   | 0,00   | 0,06    | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 18,90      |
| 112    | Яйца варёные   | 50             | 5,95                 | 5,05   | 0,30   | 70,45       | 58,11                | 24,52  | 5,24   | 83,59  | 1,09   | 12,32  | 13,51   | 0,00     | 0,03   | 0,18   | 78,00      |
| 919    | Хлеб пшеничный или батон                             | 40             | 3,04                 | 0,48   | 19,68  | 95,20       | 37,20                | 8,00   | 5,60   | 26,00  | 0,44   | 1,28   | 2,40    | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00       |
| 920    | Хлеб ржаной  | 25             | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70       | 61,25                | 8,75   | 11,75  | 39,50  | 0,98   | 0,00   | 7,73    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|        | <b>Итого завтрак:</b>                                | 502            | 17,64                | 18,08  | 76,70  | 540,08      | 422,70               | 208,97 | 67,84  | 331,66 | 5,21   | 60,40  | 29,00   | 0,82     | 0,21   | 0,42   | 132,26     |
|        | <b>Обед</b>  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |        |        |        |         |          |        |        |            |
| 209    | Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат) | 100            | 1,00                 | 0,16   | 3,51   | 19,48       | 172,67               | 14,15  | 12,52  | 26,23  | 0,61   | 2,47   | 0,25    | 33,40    | 0,04   | 0,05   | 80,09      |
| 205    | или Лечо промышленного производства*                 | 100            | 0,00                 | 0,00   | 13,00  | 52,00       | 215,00               | 80,00  | 40,00  | 270,00 | 1,10   | 40,00  | 36,50   | 0,00     | 0,02   | 0,13   | 20,00      |
| 301    | Суп с макаронными изделиями (лапшой)                 | 250            | 2,43                 | 3,97   | 16,96  | 113,29      | 367,12               | 13,84  | 19,31  | 50,36  | 0,79   | 14,33  | 0,21    | 6,43     | 0,08   | 0,05   | 100,15     |
| 426    | Птица отварная                                       | 10             | 3,04                 | 0,23   | 0,05   | 14,43       | 33,20                | 0,96   | 10,25  | 20,38  | 0,17   | 0,72   | 2,75    | 0,10     | 0,01   | 0,01   | 0,74       |
| П00409 | Котлета Домашняя                                     | 100            | 12,79                | 17,28  | 16,02  | 270,76      | 156,56               | 45,06  | 14,56  | 156,62 | 1,79   | 38,06  | 3,38    | 0,69     | 0,22   | 0,14   | 22,00      |
| 500    | Капуста тушеная                                      | 200            | 5,06                 | 4,98   | 15,20  | 125,86      | 720,95               | 112,82 | 44,48  | 85,15  | 1,69   | 31,62  | 0,86    | 45,97    | 0,07   | 0,09   | 122,99     |
| 617    | Компот из смеси сухофруктов                          | 200            | 0,49                 | 0,00   | 27,44  | 111,72      | 0,41                 | 51,68  | 2,19   | 4,48   | 0,11   | 0,00   | 0,00    | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 15,60      |
| 919    | Хлеб пшеничный                                       | 45             | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10      | 41,85                | 9,00   | 6,30   | 29,25  | 0,50   | 1,44   | 2,70    | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,00       |
| 920    | Хлеб ржаной  | 25             | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70       | 61,25                | 8,75   | 11,75  | 39,50  | 0,98   | 0,00   | 7,73    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|        | <b>Итого обед:</b>                                   | 930            | 29,88                | 27,46  | 109,67 | 805,34      | 1554,01              | 256,26 | 121,36 | 411,97 | 6,64   | 88,64  | 17,88   | 86,61    | 0,52   | 0,37   | 341,57     |
|        | <b>Полдник</b>                                       |                |                      |        |        |             |                      |        |        |        |        |        |         |          |        |        |            |
| 611    | Кисломолочный напиток                                | 180            | 5,22                 | 4,50   | 7,20   | 90,18       | 262,80               | 216,00 | 25,20  | 162,00 | 0,18   | 16,20  | 3,60    | 1,26     | 0,07   | 0,31   | 39,60      |
| 707    | Ватрушка с повидлом                                  | 100            | 6,96                 | 9,08   | 78,72  | 424,44      | 170,11               | 42,40  | 15,71  | 79,46  | 0,94   | 18,77  | 7,23    | 1,31     | 0,09   | 0,08   | 53,65      |
| 921    | Фрукты   | 125            | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02       | 288,43               | 17,60  | 9,79   | 11,96  | 2,39   | 2,20   | 0,33    | 5,00     | 0,03   | 0,02   | 3,75       |
|        | <b>Итого полдник:</b>                                | 405            | 12,68                | 14,08  | 97,05  | 565,64      | 721,34               | 276,00 | 50,70  | 253,42 | 3,51   | 37,17  | 11,16   | 7,57     | 0,19   | 0,41   | 97,00      |
|        | Норма соли на весь день                              | <b>2,25 г.</b> |                      |        |        |             |                      |        |        |        |        |        |         |          |        |        |            |
|        | <b>Итого за день:</b>                                | 1837           | 60,20                | 59,62  | 283,42 | 1911,06     | 2698,05              | 741,23 | 239,90 | 997,05 | 15,36  | 186,21 | 58,04   | 95,00    | 0,92   | 1,20   | 570,83     |
|        | <b>Суточная потребность:</b>                         |                | 57,75                | 59,25  | 251,25 | 1762,50     | 825,00               | 825,00 | 187,50 | 825,00 | 9,00   | 75,00  | 22,50   | 45,00    | 0,90   | 1,05   | 525,00     |
|        | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b>  |                | 104,24               | 100,62 | 112,80 | 108,43      | 327,04               | 89,85  | 127,95 | 120,85 | 170,64 | 248,28 | 257,94  | 211,11   | 102,64 | 114,10 | 108,73     |

\*с 1 января по 30 июня

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц<br>(ккал) | Минеральные вещества |         |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|----------------|----------------------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |                | К, мг                | Са, мг  | Mg, мг | Р, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | С, мг    | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |        |        |                |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 7-11 лет</b>                                |                |                      |        |        |                |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>1 неделя</b>                                     |                |                      |        |        |                |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Среда</b>  |                |                      |        |        |                |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |        |        |                |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 107  | Пудинг творожный запеченный с изюмом                | 180            | 30,40                | 10,66  | 43,26  | 390,58         | 318,29               | 228,05  | 39,91  | 319,67  | 1,51   | 37,72  | 38,99   | 0,28     | 0,09   | 0,34   | 56,98      |
| 903  | Молоко сгущенное                                    | 20             | 1,34                 | 0,88   | 10,04  | 53,44          | 63,08                | 55,79   | 5,92   | 39,85   | 0,03   | 1,23   | 0,53    | 0,08     | 0,01   | 0,03   | 3,36       |
| 608  | Какао с молоком                                     | 180            | 5,57                 | 4,37   | 17,19  | 130,37         | 257,22               | 193,75  | 33,39  | 158,61  | 0,78   | 14,26  | 3,17    | 0,94     | 0,05   | 0,22   | 23,82      |
| 902  | Масло сливочное (порциями)                          | 7              | 0,06                 | 4,47   | 0,08   | 40,79          | 1,74                 | 1,48    | 0,00   | 1,83    | 0,01   | 0,00   | 0,06    | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 18,90      |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                            | 70             | 5,32                 | 0,84   | 34,44  | 166,60         | 65,10                | 14,00   | 9,80   | 45,50   | 0,77   | 2,24   | 4,20    | 0,00     | 0,08   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 45             | 2,97                 | 0,54   | 15,03  | 76,86          | 110,25               | 15,75   | 21,15  | 71,10   | 1,76   | 0,00   | 13,91   | 0,00     | 0,08   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 502            | 45,66                | 21,76  | 120,04 | 858,64         | 815,68               | 508,82  | 110,17 | 636,56  | 4,86   | 55,45  | 60,86   | 1,30     | 0,31   | 0,66   | 103,06     |
|      | <b>Обед:</b>  |                |                      |        |        |                |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 219  | Салат из белокочанной капусты с морковью            | 100            | 1,74                 | 4,52   | 9,71   | 86,48          | 253,35               | 44,87   | 16,66  | 30,95   | 0,59   | 27,59  | 0,26    | 17,30    | 0,03   | 0,04   | 121,71     |
| 200  | или Винегрет овощной*                               | 100            | 1,78                 | 6,37   | 8,45   | 98,25          | 252,66               | 22,84   | 21,19  | 45,82   | 0,82   | 24,41  | 0,21    | 5,06     | 0,05   | 0,04   | 205,96     |
| 319  | Уха Ростовская                                      | 250            | 6,57                 | 5,33   | 10,80  | 117,45         | 447,06               | 22,46   | 29,36  | 89,99   | 1,02   | 21,71  | 10,15   | 9,89     | 0,11   | 0,08   | 161,86     |
| 434  | Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком | 120            | 18,16                | 11,20  | 11,84  | 220,80         | 327,76               | 51,01   | 24,48  | 273,22  | 6,36   | 53,73  | 34,53   | 15,16    | 0,24   | 1,75   | 4941,44    |
| 505  | Картофельное пюре                                   | 200            | 4,39                 | 6,49   | 29,15  | 192,57         | 922,29               | 50,39   | 41,18  | 119,40  | 1,53   | 38,65  | 1,01    | 15,19    | 0,17   | 0,15   | 28,68      |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40          | 0,00                 | 49,40   | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 45             | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10         | 41,85                | 9,00    | 6,30   | 29,25   | 0,50   | 1,44   | 2,70    | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 25             | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70          | 61,25                | 8,75    | 11,75  | 39,50   | 0,98   | 0,00   | 7,73    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 930            | 36,12                | 28,38  | 113,65 | 854,50         | 2053,56              | 235,88  | 158,23 | 660,21  | 14,02  | 143,12 | 56,38   | 76,54    | 0,65   | 2,05   | 5253,69    |
|      | <b>Полдник</b>                                      |                |                      |        |        |                |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 611  | Кисломолочный напиток                               | 180            | 5,22                 | 4,50   | 7,20   | 90,18          | 262,80               | 216,00  | 25,20  | 162,00  | 0,18   | 16,20  | 3,60    | 1,26     | 0,07   | 0,31   | 39,60      |
| 921  | Фрукты  | 125            | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02          | 288,43               | 17,60   | 9,79   | 11,96   | 2,39   | 2,20   | 0,33    | 5,00     | 0,03   | 0,02   | 3,75       |
| 922  | Баранки, сушки, бублики                             | 40             | 4,16                 | 0,52   | 25,68  | 124,04         | 0,00                 | 3,20    | 2,40   | 16,80   | 0,24   | 0,00   | 0,00    | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00       |
| 705  | или Булочка домашняя                                | 40             | 3,88                 | 3,74   | 27,25  | 158,18         | 55,12                | 21,29   | 6,60   | 40,24   | 0,42   | 10,09  | 2,21    | 0,07     | 0,05   | 0,04   | 15,32      |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 385            | 13,76                | 9,26   | 71,26  | 423,42         | 606,35               | 258,09  | 43,99  | 231,00  | 3,23   | 28,49  | 6,14    | 6,33     | 0,17   | 0,37   | 58,67      |
|      | Норма соли на весь день                             | <b>2,25 г.</b> |                      |        |        |                |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 1817           | 95,54                | 59,40  | 304,95 | 2136,56        | 3475,59              | 1002,79 | 312,39 | 1527,77 | 22,11  | 227,06 | 123,38  | 84,17    | 1,13   | 3,08   | 5415,42    |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 57,75                | 59,25  | 251,25 | 1762,50        | 825,00               | 825,00  | 187,50 | 825,00  | 9,00   | 75,00  | 22,50   | 45,00    | 0,90   | 1,05   | 525,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 165,44               | 100,25 | 121,37 | 121,22         | 421,28               | 121,55  | 166,61 | 185,18  | 245,70 | 302,74 | 548,36  | 187,05   | 125,47 | 293,76 | 1031,51    |

\*с 1 января по 30 июня

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | C, мг    | B1, мг | B2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 7-11 лет</b>                                |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>1 неделя</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Четверг</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 103  | Каша манная молочная жидкая                         | 200            | 5,93                 | 6,54   | 29,16  | 199,19      | 167,37               | 125,40 | 18,25  | 110,40  | 0,41   | 36,87  | 1,99    | 0,57     | 0,06   | 0,15   | 30,72      |
| 619  | Кофейный напиток с молоком                          | 180            | 6,56                 | 3,76   | 20,49  | 142,04      | 314,05               | 190,39 | 52,26  | 182,33  | 1,82   | 13,54  | 3,01    | 0,89     | 0,06   | 0,22   | 22,73      |
| 112  | Яйца варёные  | 50             | 5,95                 | 5,05   | 0,30   | 70,45       | 58,11                | 24,52  | 5,24   | 83,59   | 1,09   | 12,32  | 13,51   | 0,00     | 0,03   | 0,18   | 78,00      |
| 909  | Сыр (порциями)                                      | 17             | 3,71                 | 4,42   | 0,00   | 54,62       | 12,42                | 131,65 | 5,18   | 73,95   | 0,15   | 0,00   | 2,17    | 0,05     | 0,00   | 0,04   | 26,52      |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                            | 60             | 4,56                 | 0,72   | 29,52  | 142,80      | 55,80                | 12,00  | 8,40   | 39,00   | 0,66   | 1,92   | 3,60    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 20             | 1,32                 | 0,24   | 6,68   | 34,16       | 49,00                | 7,00   | 9,40   | 31,60   | 0,78   | 0,00   | 6,18    | 0,00     | 0,04   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 527            | 28,03                | 20,73  | 86,15  | 643,26      | 656,75               | 490,96 | 98,73  | 520,87  | 4,91   | 64,65  | 30,46   | 1,51     | 0,26   | 0,63   | 157,97     |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 232  | Салат из свёклы с сыром и чесноком                  | 100            | 3,64                 | 8,62   | 8,27   | 125,22      | 229,55               | 121,56 | 21,09  | 84,96   | 1,20   | 38,17  | 1,86    | 3,55     | 0,02   | 0,06   | 16,90      |
| 312  | Суп картофельный                                    | 250            | 1,77                 | 3,92   | 12,94  | 94,12       | 390,90               | 14,33  | 20,34  | 49,09   | 0,74   | 11,07  | 0,23    | 7,14     | 0,07   | 0,05   | 125,96     |
| 415  | Фрикадельки мясные                                  | 20             | 4,90                 | 5,42   | 0,77   | 71,46       | 54,77                | 4,17   | 4,08   | 53,01   | 0,69   | 12,39  | 0,68    | 0,07     | 0,06   | 0,04   | 3,90       |
| 423  | Поджарка из рыбы                                    | 100            | 18,45                | 6,32   | 8,11   | 163,12      | 579,07               | 55,70  | 68,31  | 268,55  | 1,49   | 162,81 | 16,22   | 4,43     | 0,11   | 0,11   | 40,32      |
| 514  | Рис отварной  | 150            | 3,75                 | 2,96   | 37,94  | 193,40      | 47,76                | 8,33   | 24,70  | 75,18   | 0,52   | 39,41  | 7,52    | 0,00     | 0,03   | 0,02   | 10,26      |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 45             | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10      | 41,85                | 9,00   | 6,30   | 29,25   | 0,50   | 1,44   | 2,70    | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 25             | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70       | 61,25                | 8,75   | 11,75  | 39,50   | 0,98   | 0,00   | 7,73    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 880            | 37,77                | 28,08  | 120,18 | 884,52      | 1405,15              | 271,24 | 185,07 | 677,44  | 9,16   | 265,29 | 36,94   | 34,19    | 0,39   | 0,31   | 197,34     |
|      | <b>Полдник</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 611  | Кисломолочный напиток                               | 180            | 5,22                 | 4,50   | 7,20   | 90,18       | 262,80               | 216,00 | 25,20  | 162,00  | 0,18   | 16,20  | 3,60    | 1,26     | 0,07   | 0,31   | 39,60      |
| 921  | Фрукты  | 125            | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02       | 288,43               | 17,60  | 9,79   | 11,96   | 2,39   | 2,20   | 0,33    | 5,00     | 0,03   | 0,02   | 3,75       |
| 923  | Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)      | 38             | 1,48                 | 11,63  | 23,75  | 205,59      | 0,00                 | 3,04   | 2,28   | 15,96   | 0,23   | 0,00   | 0,00    | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00       |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 343            | 7,20                 | 16,63  | 42,08  | 346,79      | 551,23               | 236,64 | 37,27  | 189,92  | 2,80   | 18,40  | 3,93    | 6,26     | 0,12   | 0,33   | 43,35      |
|      | <b>Норма соли на весь день</b>                      | <b>2,25 г.</b> |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 1750           | 73,00                | 65,44  | 248,41 | 1874,57     | 2613,13              | 998,84 | 321,07 | 1388,23 | 16,87  | 348,34 | 71,33   | 41,96    | 0,77   | 1,27   | 398,66     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 57,75                | 59,25  | 251,25 | 1762,50     | 825,00               | 825,00 | 187,50 | 825,00  | 9,00   | 75,00  | 22,50   | 45,00    | 0,90   | 1,05   | 525,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 126,41               | 110,45 | 98,87  | 106,36      | 316,74               | 121,07 | 171,24 | 168,27  | 187,42 | 464,46 | 317,04  | 93,24    | 85,56  | 121,35 | 75,94      |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц<br>(ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |                     |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|----------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|---------------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |                | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мкг<br>рет. экв. |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |                     |
|      | <b>Дети 7-11 лет</b>                                |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |                     |
|      | <b>1 неделя</b>                                     |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |                     |
|      | <b>Пятница</b>                                      |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |                     |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |                     |
| 110  | Омлет натуральный                                   | 200            | 15,26                | 21,09  | 4,93   | 270,56         | 240,39               | 156,55 | 22,71  | 254,71  | 2,44   | 61,30  | 30,41   | 0,49     | 0,08   | 0,50   | 212,87              |
| 630  | Чай с лимоном или апельсином                        | 180            | 0,56                 | 0,37   | 14,67  | 64,25          | 64,16                | 14,07  | 11,19  | 20,96   | 2,06   | 0,00   | 0,02    | 0,83     | 0,00   | 0,02   | 0,89                |
| 909  | Сыр (порциями)                                      | 17             | 3,71                 | 4,42   | 0,00   | 54,62          | 12,42                | 131,65 | 5,18   | 73,95   | 0,15   | 0,00   | 2,17    | 0,05     | 0,00   | 0,04   | 26,52               |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                            | 60             | 4,56                 | 0,72   | 29,52  | 142,80         | 55,80                | 12,00  | 8,40   | 39,00   | 0,66   | 1,92   | 3,60    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00                |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40          | 122,50               | 17,50  | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45   | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00                |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 507            | 27,39                | 27,20  | 65,82  | 617,63         | 495,27               | 331,77 | 70,98  | 467,62  | 7,26   | 63,22  | 51,65   | 1,37     | 0,24   | 0,62   | 240,28              |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |                     |
| 244  | Сельдь с луком                                      | 100            | 14,75                | 16,12  | 0,75   | 207,08         | 199,43               | 71,53  | 35,62  | 237,42  | 1,02   | 34,66  | 31,43   | 0,40     | 0,02   | 0,11   | 17,20               |
| 303  | Рассольник Ленинградский                            | 250            | 1,96                 | 3,93   | 13,63  | 97,73          | 355,16               | 16,30  | 20,54  | 55,12   | 0,76   | 21,02  | 1,51    | 6,20     | 0,07   | 0,05   | 124,49              |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                            | 20             | 5,64                 | 4,54   | 0,71   | 66,26          | 87,13                | 2,55   | 6,16   | 52,67   | 0,76   | 2,04   | 0,00    | 0,00     | 0,01   | 0,04   | 0,00                |
| 433  | Свинина, тушеная с овощами                          | 200            | 12,04                | 19,67  | 19,90  | 304,79         | 591,01               | 24,64  | 32,96  | 186,94  | 2,44   | 42,21  | 0,36    | 22,96    | 0,40   | 0,16   | 183,71              |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40          | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00                |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 45             | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10         | 41,85                | 9,00   | 6,30   | 29,25   | 0,50   | 1,44   | 2,70    | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,00                |
| 920  | Хлеб ржаной   | 25             | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70          | 61,25                | 8,75   | 11,75  | 39,50   | 0,98   | 0,00   | 7,73    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00                |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 830            | 39,65                | 45,10  | 87,14  | 913,06         | 1335,83              | 182,17 | 141,83 | 678,80  | 9,50   | 101,37 | 43,73   | 48,56    | 0,60   | 0,39   | 325,40              |
|      | <b>Полдник:</b>                                     |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |                     |
| 612  | Компот Витаминный                                   | 200            | 0,60                 | 0,01   | 26,66  | 109,13         | 10,73                | 44,50  | 2,80   | 10,62   | 0,10   | 0,00   | 0,00    | 32,01    | 0,02   | 0,02   | 12,56               |
| 921  | Фрукты  | 125            | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02          | 288,43               | 17,60  | 9,79   | 11,96   | 2,39   | 2,20   | 0,33    | 5,00     | 0,03   | 0,02   | 3,75                |
| 714  | Расстегай с рыбой                                   | 100            | 13,26                | 12,57  | 29,56  | 284,41         | 181,17               | 24,92  | 18,74  | 124,31  | 0,92   | 68,47  | 20,42   | 0,38     | 0,12   | 0,10   | 37,13               |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 425            | 14,36                | 13,08  | 67,35  | 444,56         | 480,33               | 87,02  | 31,33  | 146,89  | 3,41   | 70,67  | 20,75   | 37,39    | 0,17   | 0,14   | 53,44               |
|      | Норма соли на весь день                             | <b>2,25 г.</b> |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |                     |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 1762           | 81,40                | 85,38  | 220,31 | 1975,25        | 2311,43              | 600,96 | 244,14 | 1293,31 | 20,17  | 235,26 | 116,13  | 87,32    | 1,01   | 1,15   | 619,12              |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 57,75                | 59,25  | 251,25 | 1762,50        | 825,00               | 825,00 | 187,50 | 825,00  | 9,00   | 75,00  | 22,50   | 45,00    | 0,90   | 1,05   | 525,00              |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 140,95               | 144,10 | 87,69  | 112,07         | 280,17               | 72,84  | 130,21 | 156,76  | 224,11 | 313,68 | 516,13  | 194,04   | 112,22 | 109,52 | 117,93              |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|-------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |             | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | Р, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | С, мг    | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 7-11 лет</b>                                |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>2 неделя</b>                                     |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Понедельник</b>                                  |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 113  | Каша ячневая молочная жидкая                        | 200         | 6,14                 | 6,97   | 27,35  | 196,69      | 204,44               | 158,19 | 27,89  | 185,74  | 0,60   | 31,26  | 11,60   | 0,67     | 0,09   | 0,18   | 33,10      |
| 632  | Чай с сахаром                                       | 180         | 0,53                 | 0,37   | 14,55  | 63,65       | 58,07                | 12,48  | 10,72  | 20,10   | 2,04   | 0,00   | 0,00    | 0,11     | 0      | 0,02   | 0,84       |
| 902  | Масло сливочное (порциями)                          | 7           | 0,06                 | 4,47   | 0,08   | 40,79       | 1,74                 | 1,48   | 0,00   | 1,83    | 0,01   | 0,00   | 0,06    | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 18,90      |
| 909  | Сыр (порциями)                                      | 17          | 3,71                 | 4,42   | 0,00   | 54,62       | 12,42                | 131,65 | 5,18   | 73,95   | 0,15   | 0,00   | 2,17    | 0,05     | 0,00   | 0,04   | 26,52      |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                            | 60          | 4,56                 | 0,72   | 29,52  | 142,80      | 55,80                | 12,00  | 8,40   | 39,00   | 0,66   | 1,92   | 3,60    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 40          | 2,64                 | 0,48   | 13,36  | 68,32       | 98,00                | 14,00  | 18,80  | 63,20   | 1,56   | 0,00   | 12,36   | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 504         | 17,64                | 17,43  | 84,86  | 566,87      | 430,47               | 329,80 | 70,99  | 383,82  | 5,02   | 33,18  | 29,79   | 0,83     | 0,23   | 0,30   | 79,36      |
|      | <b>Обед</b>   |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 216  | Салат Витаминный с яблоком                          | 100         | 1,33                 | 4,58   | 10,76  | 89,58       | 226,47               | 34,93  | 17,90  | 29,71   | 0,86   | 31,10  | 0,22    | 11,25    | 0,03   | 0,04   | 309,99     |
| 205  | или Лечо промышленного производства*                | 100         | 0,00                 | 0,00   | 13,00  | 52,00       | 215,00               | 80,00  | 40,00  | 270,00  | 1,10   | 40,00  | 36,50   | 0,00     | 0,02   | 0,13   | 20,00      |
| 314  | Суп рисовый   | 250         | 2,81                 | 3,99   | 19,30  | 124,35      | 452,16               | 23,61  | 28,29  | 66,62   | 1,05   | 39,00  | 1,23    | 7,93     | 0,08   | 0,05   | 138,51     |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                            | 20          | 5,64                 | 4,54   | 0,71   | 66,26       | 87,13                | 2,55   | 6,16   | 52,67   | 0,76   | 2,04   | 0,00    | 0,00     | 0,01   | 0,04   | 0,00       |
| 418  | Пельмени мясные отварные                            | 200         | 18,20                | 26,25  | 34,21  | 445,89      | 258,88               | 44,03  | 22,99  | 174,01  | 2,54   | 243,13 | 4,87    | 0,27     | 0,10   | 0,14   | 53,85      |
| 904  | Сметана   | 15          | 0,36                 | 1,98   | 0,50   | 21,26       | 14,44                | 11,62  | 1,17   | 7,83    | 0,03   | 1,19   | 0,05    | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 9,63       |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 190         | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 45          | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10      | 41,85                | 9,00   | 6,30   | 29,25   | 0,50   | 1,44   | 2,70    | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 25          | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70       | 61,25                | 8,75   | 11,75  | 39,50   | 0,98   | 0,00   | 7,73    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 845         | 33,60                | 42,18  | 117,63 | 984,54      | 1142,18              | 183,89 | 123,06 | 477,49  | 9,76   | 317,90 | 16,80   | 38,47    | 0,32   | 0,31   | 511,98     |
|      | <b>Полдник</b>                                      |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 921  | Фрукты  | 125         | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02       | 288,43               | 17,60  | 9,79   | 11,96   | 2,39   | 2,20   | 0,33    | 5,00     | 0,03   | 0,02   | 3,75       |
| 923  | Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)      | 38          | 1,48                 | 11,63  | 23,75  | 205,59      | 0,00                 | 3,04   | 2,28   | 15,96   | 0,23   | 0,00   | 0,00    | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00       |
| 611  | Кисломолочный напиток                               | 180         | 5,22                 | 4,50   | 7,20   | 90,18       | 262,80               | 216,00 | 25,20  | 162,00  | 0,18   | 16,20  | 3,60    | 1,26     | 0,07   | 0,31   | 39,60      |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 343         | 7,20                 | 16,63  | 42,08  | 346,79      | 551,23               | 236,64 | 37,27  | 189,92  | 2,80   | 18,40  | 3,93    | 6,26     | 0,12   | 0,33   | 43,35      |
|      | Норма соли на весь день                             | 2,25 г.     |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 1692        | 58,44                | 76,24  | 244,57 | 1898,20     | 2123,88              | 750,33 | 231,32 | 1051,23 | 17,58  | 369,48 | 50,52   | 45,56    | 0,67   | 0,94   | 634,69     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |             | 57,75                | 59,25  | 251,25 | 1762,50     | 825,00               | 825,00 | 187,50 | 825,00  | 9,00   | 75,00  | 22,50   | 45,00    | 0,90   | 1,05   | 525,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |             | 101,19               | 128,68 | 97,34  | 107,70      | 257,44               | 90,95  | 123,37 | 127,42  | 195,33 | 492,64 | 224,53  | 101,24   | 74,44  | 89,52  | 120,89     |

\*с 1 января по 30 июня

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|-------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |             | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | С, мг    | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>   |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 7-11 лет</b>  |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>2 неделя</b>   |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Вторник</b>  |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>  |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 119  | Пудинг творожный запеченный с бананом   | 200         | 33,36                | 23,65  | 38,59  | 500,65      | 264,99               | 237,13 | 45,22  | 332,14  | 1,16   | 42,50  | 43,38   | 2,78     | 0,08   | 0,38   | 66,97      |
| 903  | Молоко сгущенное  | 20          | 1,34                 | 0,88   | 10,04  | 53,44       | 63,08                | 55,79  | 5,92   | 39,85   | 0,03   | 1,23   | 0,53    | 0,08     | 0,01   | 0,03   | 3,36       |
| 630  | Чай с лимоном или апельсином  | 180         | 0,56                 | 0,37   | 14,67  | 64,25       | 64,16                | 14,07  | 11,19  | 20,96   | 2,06   | 0,00   | 0,02    | 0,83     | 0,00   | 0,02   | 0,89       |
| 902  | Масло сливочное (порциями)  | 7           | 0,06                 | 4,47   | 0,08   | 40,79       | 1,74                 | 1,48   | 0,00   | 1,83    | 0,01   | 0,00   | 0,06    | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 18,90      |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон  | 60          | 4,56                 | 0,72   | 29,52  | 142,80      | 55,80                | 12,00  | 8,40   | 39,00   | 0,66   | 1,92   | 3,60    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 40          | 2,64                 | 0,48   | 13,36  | 68,32       | 98,00                | 14,00  | 18,80  | 63,20   | 1,56   | 0,00   | 12,36   | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>   | 507         | 42,52                | 30,57  | 106,26 | 870,25      | 547,77               | 334,47 | 89,53  | 496,98  | 5,48   | 45,65  | 59,95   | 3,69     | 0,23   | 0,49   | 90,12      |
|      | <b>Обед</b>   |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 212  | Овощное ассорти 9 (томат, огурец) или Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства* | 100         | 0,90                 | 0,19   | 3,00   | 17,31       | 190,85               | 17,66  | 15,70  | 32,31   | 0,69   | 2,38   | 0,33    | 10,00    | 0,04   | 0,04   | 44,90      |
| 202  | или Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства*                                   | 100         | 1,20                 | 4,70   | 7,70   | 77,90       | 82,17                | 17,60  | 16,59  | 53,94   | 0,61   | 0,00   | 0,00    | 6,00     | 0,08   | 0,04   | 3,00       |
| 310  | Суп картофельный с бобовыми   | 250         | 4,47                 | 4,18   | 19,89  | 135,06      | 371,81               | 28,24  | 28,76  | 79,81   | 1,42   | 39,10  | 2,22    | 4,71     | 0,14   | 0,06   | 151,10     |
| 416  | Мясо отварное (говядина)  | 20          | 5,64                 | 4,54   | 0,71   | 66,26       | 87,13                | 2,55   | 6,16   | 52,67   | 0,76   | 2,04   | 0,00    | 0,00     | 0,01   | 0,04   | 0,00       |
| 425  | Птица запеченная  | 100         | 31,94                | 4,90   | 1,12   | 176,34      | 358,80               | 19,16  | 108,32 | 217,18  | 1,79   | 32,62  | 28,68   | 1,64     | 0,07   | 0,08   | 16,13      |
| 500  | Капуста тушеная   | 200         | 5,06                 | 4,98   | 15,20  | 125,86      | 720,95               | 112,82 | 44,48  | 85,15   | 1,69   | 31,62  | 0,86    | 45,97    | 0,07   | 0,09   | 122,99     |
| 609  | Кисель из брусники (клюквы)   | 180         | 0,16                 | 0,11   | 17,64  | 72,19       | 17,17                | 6,90   | 1,32   | 6,62    | 0,11   | 0,00   | 0,00    | 1,30     | 0,00   | 0,00   | 1,04       |
| 919  | Хлеб пшеничный  | 45          | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10      | 41,85                | 9,00   | 6,30   | 29,25   | 0,50   | 1,44   | 2,70    | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 25          | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70       | 61,25                | 8,75   | 11,75  | 39,50   | 0,98   | 0,00   | 7,73    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>  | 920         | 53,24                | 19,74  | 88,05  | 742,82      | 1849,81              | 205,08 | 222,79 | 542,49  | 7,94   | 109,20 | 42,52   | 63,62    | 0,43   | 0,34   | 336,16     |
|      | <b>Полдник</b>  |             |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 704  | Булочка Веснушка  | 100         | 7,76                 | 4,93   | 54,10  | 291,81      | 110,09               | 18,75  | 12,34  | 69,17   | 0,98   | 26,03  | 4,33    | 0,00     | 0,10   | 0,05   | 18,80      |
| 921  | Фрукты  | 125         | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02       | 288,43               | 17,60  | 9,79   | 11,96   | 2,39   | 2,20   | 0,33    | 5,00     | 0,03   | 0,02   | 3,75       |
| 611  | Кисломолочный напиток   | 180         | 5,22                 | 4,50   | 7,20   | 90,18       | 262,80               | 216,00 | 25,20  | 162,00  | 0,18   | 16,20  | 3,60    | 1,26     | 0,07   | 0,31   | 39,60      |
|      | <b>Итого полдник:</b>   | 405         | 13,48                | 9,93   | 72,43  | 433,01      | 661,32               | 252,35 | 47,33  | 243,13  | 3,55   | 44,43  | 8,26    | 6,26     | 0,20   | 0,38   | 62,15      |
|      | Норма соли на весь день   | 2,25 г.     |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>   | 1832        | 109,24               | 60,24  | 266,74 | 2046,08     | 3058,90              | 791,90 | 359,65 | 1282,60 | 16,97  | 199,28 | 110,73  | 73,57    | 0,86   | 1,21   | 488,43     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>  |             | 57,75                | 59,25  | 251,25 | 1762,50     | 825,00               | 825,00 | 187,50 | 825,00  | 9,00   | 75,00  | 22,50   | 45,00    | 0,90   | 1,05   | 525,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b>   |             | 189,16               | 101,67 | 106,17 | 116,09      | 370,78               | 95,99  | 191,81 | 155,47  | 188,56 | 265,71 | 492,13  | 163,49   | 95,56  | 115,24 | 93,03      |

\*с 1 января по 30 июня



| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц<br>(ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|----------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |                | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | C, мг    | B1, мг | B2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>   |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 7-11 лет</b>                                      |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>2 неделя</b>   |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Среда</b>  |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>  |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 118  | Суп молочный с макаронными изделиями                      | 200            | 5,44                 | 4,23   | 21,44  | 145,59         | 186,57               | 153,52 | 19,43  | 122,64  | 0,39   | 39,46  | 2,48    | 0,73     | 0,06   | 0,17   | 22,53      |
| 631  | Чай с молоком   | 180            | 3,11                 | 2,48   | 16,68  | 101,48         | 167,68               | 114,81 | 20,86  | 94,03   | 1,77   | 7,84   | 1,74    | 0,61     | 0,03   | 0,14   | 13,76      |
| 909  | Сыр (порциями)  | 17             | 3,71                 | 4,42   | 0,00   | 54,62          | 12,42                | 131,65 | 5,18   | 73,95   | 0,15   | 0,00   | 2,17    | 0,05     | 0,00   | 0,04   | 26,52      |
| 922  | Баранки, сушки, бублики                                   | 40             | 4,16                 | 0,52   | 25,68  | 124,04         | 0,00                 | 3,20   | 2,40   | 16,80   | 0,24   | 0,00   | 0,00    | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                                  | 40             | 3,04                 | 0,48   | 19,68  | 95,20          | 37,20                | 8,00   | 5,60   | 26,00   | 0,44   | 1,28   | 2,40    | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40          | 122,50               | 17,50  | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45   | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                                     | 527            | 22,76                | 12,73  | 100,18 | 606,33         | 526,37               | 428,68 | 76,97  | 412,42  | 4,94   | 48,58  | 24,24   | 1,39     | 0,24   | 0,40   | 62,81      |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 244  | Сельдь с луком  | 100            | 14,75                | 16,12  | 0,75   | 207,08         | 199,43               | 71,53  | 35,62  | 237,42  | 1,02   | 34,66  | 31,43   | 0,40     | 0,02   | 0,11   | 17,20      |
| 301  | Суп с макаронными изделиями (лапшой)                      | 250            | 2,43                 | 3,97   | 16,96  | 113,29         | 367,12               | 13,84  | 19,31  | 50,36   | 0,79   | 14,33  | 0,21    | 6,43     | 0,08   | 0,05   | 100,15     |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                                  | 20             | 5,64                 | 4,54   | 0,71   | 66,26          | 87,13                | 2,55   | 6,16   | 52,67   | 0,76   | 2,04   | 0,00    | 0,00     | 0,01   | 0,04   | 0,00       |
| 410  | Котлеты куриные   | 100            | 16,69                | 8,77   | 12,29  | 194,85         | 212,81               | 44,65  | 54,66  | 134,23  | 1,10   | 41,39  | 14,65   | 0,69     | 0,06   | 0,08   | 30,39      |
| 503  | Картофель, запеченный дольками                            | 200            | 4,94                 | 5,52   | 37,81  | 220,68         | 1186,86              | 29,07  | 50,80  | 130,31  | 2,01   | 49,75  | 0,65    | 20,18    | 0,22   | 0,15   | 20,86      |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                         | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40          | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный  | 45             | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10         | 41,85                | 9,00   | 6,30   | 29,25   | 0,50   | 1,44   | 2,70    | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 25             | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70          | 61,25                | 8,75   | 11,75  | 39,50   | 0,98   | 0,00   | 7,73    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>  | 930            | 49,71                | 39,76  | 120,67 | 1039,36        | 2156,45              | 228,79 | 213,10 | 751,64  | 10,20  | 143,61 | 57,37   | 46,70    | 0,49   | 0,46   | 168,60     |
|      | <b>Полдник</b>  |                |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 711  | Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем | 100            | 5,91                 | 8,82   | 34,94  | 242,78         | 241,32               | 20,89  | 15,47  | 70,76   | 1,00   | 51,84  | 4,15    | 3,26     | 0,09   | 0,07   | 23,82      |
| 611  | Кисломолочный напиток                                     | 180            | 5,22                 | 4,50   | 7,20   | 90,18          | 262,80               | 216,00 | 25,20  | 162,00  | 0,18   | 16,20  | 3,60    | 1,26     | 0,07   | 0,31   | 39,60      |
| 921  | Фрукты  | 125            | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02          | 288,43               | 17,60  | 9,79   | 11,96   | 2,39   | 2,20   | 0,33    | 5,00     | 0,03   | 0,02   | 3,75       |
|      | <b>Итого полдник:</b>                                     | 405            | 11,63                | 13,82  | 53,27  | 383,98         | 792,55               | 254,49 | 50,46  | 244,72  | 3,57   | 70,24  | 8,08    | 9,52     | 0,19   | 0,40   | 67,17      |
|      | <b>Норма соли на весь день</b>                            | <b>2,25 г.</b> |                      |        |        |                |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                                     | 1862           | 84,10                | 66,31  | 274,12 | 2029,67        | 3475,37              | 911,96 | 340,53 | 1408,78 | 18,71  | 262,43 | 89,69   | 57,61    | 0,92   | 1,26   | 298,58     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                              |                | 57,75                | 59,25  | 251,25 | 1762,50        | 825,00               | 825,00 | 187,50 | 825,00  | 9,00   | 75,00  | 22,50   | 45,00    | 0,90   | 1,05   | 525,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b>       |                | 145,63               | 111,92 | 109,10 | 115,16         | 421,26               | 110,54 | 181,62 | 170,76  | 207,89 | 349,91 | 398,62  | 128,02   | 102,22 | 120,00 | 56,87      |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                          | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | C, мг    | B1, мг | B2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 7-11 лет</b>                                    |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>2 неделя</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Четверг</b>  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 117  | Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая                 | 200            | 6,50                 | 7,92   | 26,76  | 204,32      | 217,17               | 133,85 | 47,22  | 173,83  | 1,08   | 38,46  | 9,62    | 0,57     | 0,13   | 0,16   | 30,72      |
| 112  | Яйца варёные  | 50             | 5,95                 | 5,05   | 0,30   | 70,45       | 58,11                | 24,52  | 5,24   | 83,59   | 1,09   | 12,32  | 13,51   | 0,00     | 0,03   | 0,18   | 78,00      |
| 619  | Кофейный напиток с молоком                              | 180            | 6,56                 | 3,76   | 20,49  | 142,04      | 314,05               | 190,39 | 52,26  | 182,33  | 1,82   | 13,54  | 3,01    | 0,89     | 0,06   | 0,22   | 22,73      |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                                | 40             | 3,04                 | 0,48   | 19,68  | 95,20       | 37,20                | 8,00   | 5,60   | 26,00   | 0,44   | 1,28   | 2,40    | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 30             | 1,98                 | 0,36   | 10,02  | 51,24       | 73,50                | 10,50  | 14,10  | 47,40   | 1,17   | 0,00   | 9,27    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                                   | 500            | 24,03                | 17,57  | 77,25  | 563,25      | 700,03               | 367,26 | 124,42 | 513,15  | 5,60   | 65,60  | 37,81   | 1,46     | 0,31   | 0,59   | 131,45     |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 238  | Салат «Обжорка» с мясом                                 | 100            | 7,64                 | 18,09  | 11,99  | 241,33      | 250,89               | 32,92  | 30,64  | 107,51  | 1,52   | 19,93  | 0,83    | 3,99     | 0,06   | 0,08   | 601,87     |
| 320  | Щи из свежей капусты с картофелем                       | 250            | 1,56                 | 3,78   | 7,53   | 70,38       | 263,43               | 28,53  | 17,24  | 36,83   | 0,62   | 38,11  | 0,23    | 9,93     | 0,04   | 0,04   | 157,01     |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                                | 20             | 5,64                 | 4,54   | 0,71   | 66,26       | 87,13                | 2,55   | 6,16   | 52,67   | 0,76   | 2,04   | 0,00    | 0,00     | 0,01   | 0,04   | 0,00       |
| 428  | Тефтели мясные с рисом                                  | 100            | 13,33                | 21,98  | 17,49  | 321,10      | 188,43               | 18,93  | 19,62  | 160,52  | 1,97   | 32,61  | 2,29    | 1,44     | 0,18   | 0,10   | 10,80      |
| 907  | Соус томатный с овощами                                 | 50             | 1,11                 | 2,30   | 5,28   | 46,26       | 137,25               | 9,48   | 10,79  | 19,47   | 0,55   | 17,81  | 0,32    | 2,53     | 0,01   | 0,01   | 66,82      |
| 509  | Макаронные изделия отварные (спагетти)                  | 165            | 8,40                 | 4,18   | 52,19  | 279,98      | 84,26                | 18,86  | 11,55  | 63,64   | 1,17   | 46,83  | 0,04    | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 13,77      |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный  | 45             | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10      | 41,85                | 9,00   | 6,30   | 29,25   | 0,50   | 1,44   | 2,70    | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 25             | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70       | 61,25                | 8,75   | 11,75  | 39,50   | 0,98   | 0,00   | 7,73    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                      | 945            | 42,94                | 55,71  | 147,34 | 1262,51     | 1114,49              | 178,42 | 142,55 | 587,29  | 11,11  | 158,77 | 14,14   | 36,89    | 0,50   | 0,33   | 850,27     |
|      | <b>Полдник</b>  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 921  | Фрукты  | 125            | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02       | 288,43               | 17,60  | 9,79   | 11,96   | 2,39   | 2,20   | 0,33    | 5,00     | 0,03   | 0,02   | 3,75       |
| 712  | Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным фаршем   | 100            | 13,98                | 11,23  | 31,89  | 284,55      | 182,29               | 20,50  | 15,79  | 174,43  | 3,84   | 52,91  | 22,33   | 7,11     | 0,17   | 0,97   | 2675,32    |
| 767  | или Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясным фаршем | 100            | 15,33                | 17,74  | 30,61  | 343,42      | 216,40               | 22,53  | 18,60  | 146,77  | 2,06   | 54,18  | 4,88    | 0,14     | 0,09   | 0,13   | 30,43      |
|      | <b>Итого полдник:</b>                                   | 415            | 14,67                | 11,73  | 64,68  | 422,97      | 470,72               | 87,50  | 54,08  | 264,29  | 9,27   | 55,11  | 22,66   | 31,11    | 0,20   | 0,99   | 2679,07    |
|      | <b>Норма соли на весь день</b>                          | <b>2,25 г.</b> |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                                   | 1860           | 81,64                | 85,01  | 289,27 | 2248,73     | 2285,24              | 633,18 | 321,05 | 1364,73 | 25,98  | 279,48 | 74,61   | 69,46    | 1,01   | 1,91   | 3660,79    |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                            |                | 57,75                | 59,25  | 251,25 | 1762,50     | 825,00               | 825,00 | 187,50 | 825,00  | 9,00   | 75,00  | 22,50   | 45,00    | 0,90   | 1,05   | 525,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b>     |                | 141,37               | 143,48 | 115,13 | 127,59      | 277,00               | 76,75  | 171,23 | 165,42  | 288,72 | 372,64 | 331,60  | 154,36   | 112,39 | 182,19 | 697,29     |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | C, мг    | B1, мг | B2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 7-11 лет</b>                                |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>2 неделя</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Пятница</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 120  | Каша пшеничная молочная жидкая                      | 200            | 6,26                 | 7,14   | 28,05  | 201,50      | 187,54               | 127,25 | 35,21  | 149,03  | 0,85   | 38,06  | 2,70    | 0,57     | 0,12   | 0,15   | 31,26      |
| 608  | Какао с молоком                                     | 180            | 5,57                 | 4,37   | 17,19  | 130,37      | 257,22               | 193,75 | 33,39  | 158,61  | 0,78   | 14,26  | 3,17    | 0,94     | 0,05   | 0,22   | 23,82      |
| 902  | Масло сливочное (порциями)                          | 7              | 0,06                 | 4,47   | 0,08   | 40,79       | 1,74                 | 1,48   | 0,00   | 1,83    | 0,01   | 0,00   | 0,06    | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 18,90      |
| 112  | Яйца варёные  | 50             | 5,95                 | 5,05   | 0,30   | 70,45       | 58,11                | 24,52  | 5,24   | 83,59   | 1,09   | 12,32  | 13,51   | 0,00     | 0,03   | 0,18   | 78,00      |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                            | 35             | 2,66                 | 0,42   | 17,22  | 83,30       | 32,55                | 7,00   | 4,90   | 22,75   | 0,39   | 1,12   | 2,10    | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 30             | 1,98                 | 0,36   | 10,02  | 51,24       | 73,50                | 10,50  | 14,10  | 47,40   | 1,17   | 0,00   | 9,27    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 502            | 22,48                | 21,81  | 72,86  | 577,65      | 610,66               | 364,50 | 92,84  | 463,21  | 4,29   | 65,76  | 30,81   | 1,51     | 0,29   | 0,59   | 151,98     |
|      | <b>Обед:</b>  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 212  | Овощное ассорти 9 (томат, огурец)                   | 100            | 0,90                 | 0,19   | 3,00   | 17,31       | 190,85               | 17,66  | 15,70  | 32,31   | 0,69   | 2,38   | 0,33    | 10,00    | 0,04   | 0,04   | 44,90      |
| 215  | или Салат "Степной" из разных овощей*               | 100            | 1,69                 | 9,04   | 9,36   | 125,56      | 286,53               | 18,19  | 23,26  | 47,42   | 0,70   | 17,38  | 0,13    | 5,15     | 0,06   | 0,05   | 380,85     |
| 319  | Уха Ростовская                                      | 250            | 6,57                 | 5,33   | 10,80  | 117,45      | 447,06               | 22,46  | 29,36  | 89,99   | 1,02   | 21,71  | 10,15   | 9,89     | 0,11   | 0,08   | 161,86     |
| 414  | Куриное филе в сметанном соусе                      | 100            | 13,18                | 19,61  | 5,83   | 252,53      | 185,88               | 43,81  | 17,29  | 132,96  | 1,29   | 44,03  | 8,14    | 1,82     | 0,06   | 0,12   | 66,95      |
| 419  | или Печень говяжья по-строгановски                  | 100            | 13,78                | 11,91  | 7,12   | 190,79      | 214,34               | 37,07  | 15,72  | 199,58  | 4,67   | 55,70  | 26,62   | 10,80    | 0,17   | 1,35   | 3819,91    |
| 506  | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150            | 7,41                 | 6,24   | 32,48  | 215,72      | 198,30               | 16,31  | 108,63 | 164,10  | 3,67   | 44,05  | 3,19    | 0,00     | 0,19   | 0,11   | 19,38      |
| 612  | Компот Витаминный                                   | 200            | 0,60                 | 0,01   | 26,66  | 109,13      | 10,73                | 44,50  | 2,80   | 10,62   | 0,10   | 0,00   | 0,00    | 32,01    | 0,02   | 0,02   | 12,56      |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 45             | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10      | 41,85                | 9,00   | 6,30   | 29,25   | 0,50   | 1,44   | 2,70    | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 25             | 1,65                 | 0,30   | 8,35   | 42,70       | 61,25                | 8,75   | 11,75  | 39,50   | 0,98   | 0,00   | 7,73    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 870            | 33,73                | 32,22  | 109,26 | 861,94      | 1135,92              | 162,49 | 191,83 | 498,73  | 8,25   | 113,61 | 32,24   | 53,72    | 0,52   | 0,40   | 305,65     |
|      | <b>Полдник</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 630  | Чай с лимоном или апельсином                        | 180            | 0,56                 | 0,37   | 14,67  | 64,25       | 64,16                | 14,07  | 11,19  | 20,96   | 2,06   | 0,00   | 0,02    | 0,83     | 0,00   | 0,02   | 0,89       |
| 921  | Фрукты  | 125            | 0,50                 | 0,50   | 11,13  | 51,02       | 288,43               | 17,60  | 9,79   | 11,96   | 2,39   | 2,20   | 0,33    | 5,00     | 0,03   | 0,02   | 3,75       |
| 108  | Сырники из творога                                  | 100            | 20,01                | 5,84   | 24,61  | 231,04      | 108,30               | 136,35 | 21,36  | 192,48  | 0,60   | 21,88  | 24,92   | 0,18     | 0,05   | 0,21   | 23,28      |
| 903  | Молоко сгущенное                                    | 20             | 1,34                 | 0,88   | 10,04  | 53,44       | 63,08                | 55,79  | 5,92   | 39,85   | 0,03   | 1,23   | 0,53    | 0,08     | 0,01   | 0,03   | 3,36       |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 425            | 22,41                | 7,59   | 60,45  | 399,75      | 523,97               | 223,81 | 48,26  | 265,25  | 5,08   | 25,31  | 25,80   | 6,09     | 0,09   | 0,28   | 31,28      |
|      | Норма соли на весь день                             | <b>2,25 г.</b> |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 1797           | 78,62                | 61,62  | 242,57 | 1839,34     | 2270,55              | 750,80 | 332,93 | 1227,19 | 17,62  | 204,68 | 88,84   | 61,32    | 0,89   | 1,26   | 488,91     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 57,75                | 59,25  | 251,25 | 1762,50     | 825,00               | 825,00 | 187,50 | 825,00  | 9,00   | 75,00  | 22,50   | 45,00    | 0,90   | 1,05   | 525,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 136,14               | 104,00 | 96,55  | 104,36      | 275,22               | 91,01  | 177,56 | 148,75  | 195,82 | 272,90 | 394,85  | 136,27   | 99,38  | 120,15 | 93,13      |

\*с 1 января по 30 июня

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

|   | Пищевые вещества (г) |        |         | Эн/ц<br>(ккал) | Минеральные вещества |         |         |          |        |         |         |        | Витамины |        |            |  |
|---|----------------------|--------|---------|----------------|----------------------|---------|---------|----------|--------|---------|---------|--------|----------|--------|------------|--|
|   | Б                    | Ж      | У       |                | К, мг                | Са, мг  | Mg, мг  | Р, мг    | Fe, мг | I, мкг  | Se, мкг | С, мг  | В1, мг   | В2, мг | мкг рет. э |  |
| Итого за 10 дней                            | 789,47               | 700,77 | 2618,75 | 19939,77       | 27708,73             | 8035,11 | 3009,94 | 12812,68 | 190,40 | 2614,97 | 846,94  | 677,84 | 9,05     | 14,60  | 12969,76   |  |
| Среднее значение                            | 78,95                | 70,08  | 261,88  | 1993,98        | 2770,87              | 803,51  | 300,99  | 1281,27  | 19,04  | 261,50  | 84,69   | 67,78  | 0,90     | 1,46   | 1296,98    |  |
| Суточная потребность                        | 57,75                | 59,25  | 251,25  | 1762,50        | 825,00               | 825,00  | 187,50  | 825,00   | 9,00   | 75,00   | 22,50   | 45,00  | 0,90     | 1,05   | 525,00     |  |
| Процент удовлетворения суточной потребности | 136,70               | 118,27 | 104,23  | 113,13         | 335,86               | 97,40   | 160,53  | 155,31   | 211,55 | 348,66  | 376,42  | 150,63 | 100,54   | 139,06 | 247,04     |  |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        | Витамины |        |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг  | C, мг  | B1, мг | B2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Дети 12 лет и старше</b>                         |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>1 неделя</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Понедельник</b>                                  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
| 102  | Каша рисовая молочная жидкая                        | 200            | 5,09                 | 6,78   | 27,97  | 193,26      | 172,31               | 134,70 | 26,39  | 132,13  | 0,37   | 27,66  | 5,67     | 0,64   | 0,05   | 0,16   | 32,44      |
| 608  | Какао с молоком                                     | 180            | 5,57                 | 4,37   | 17,19  | 130,37      | 257,22               | 193,75 | 33,39  | 158,61  | 0,78   | 14,26  | 3,17     | 0,94   | 0,05   | 0,22   | 23,82      |
| 902  | Масло сливочное (порциями)                          | 8              | 0,06                 | 5,10   | 0,10   | 46,54       | 1,99                 | 1,69   | 0,00   | 2,09    | 0,01   | 0,00   | 0,07     | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 21,60      |
| 921  | Фрукты  | 130            | 0,52                 | 0,52   | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30  | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34     | 5,20   | 0,03   | 0,02   | 3,90       |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                            | 40             | 3,04                 | 0,48   | 19,68  | 95,20       | 37,20                | 8,00   | 5,60   | 26,00   | 0,44   | 1,28   | 2,40     | 0,00   | 0,04   | 0,01   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 40             | 2,64                 | 0,48   | 13,36  | 68,32       | 98,00                | 14,00  | 18,80  | 63,20   | 1,56   | 0,00   | 12,36    | 0,00   | 0,07   | 0,03   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 598            | 16,92                | 17,73  | 89,87  | 586,73      | 866,68               | 370,44 | 94,36  | 394,47  | 5,64   | 45,49  | 24,01    | 6,78   | 0,24   | 0,45   | 81,76      |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
| 241  | Салат Столичный                                     | 100            | 10,17                | 16,55  | 4,42   | 207,31      | 236,00               | 28,13  | 16,81  | 119,29  | 1,43   | 42,69  | 11,18    | 4,49   | 0,06   | 0,16   | 58,30      |
| 300  | Борщ из свежей капусты с картофелем                 | 300            | 2,11                 | 4,53   | 14,22  | 106,09      | 350,08               | 38,73  | 24,97  | 52,62   | 1,17   | 23,11  | 0,50     | 9,61   | 0,05   | 0,05   | 152,06     |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                            | 24             | 6,76                 | 5,44   | 0,85   | 79,40       | 104,44               | 3,06   | 7,39   | 63,13   | 0,91   | 2,45   | 0,00     | 0,00   | 0,02   | 0,05   | 0,00       |
| 904  | Сметана   | 10             | 0,24                 | 1,32   | 0,33   | 14,16       | 9,63                 | 7,74   | 0,78   | 5,22    | 0,02   | 0,79   | 0,04     | 0,02   | 0,00   | 0,01   | 6,42       |
| 413  | Котлеты рыбные из минтая                            | 120            | 14,83                | 10,74  | 19,07  | 232,26      | 313,26               | 59,71  | 40,26  | 207,81  | 1,39   | 127,29 | 12,78    | 1,29   | 0,15   | 0,13   | 16,69      |
| 505  | Картофельное пюре                                   | 180            | 3,95                 | 5,84   | 26,24  | 173,32      | 830,06               | 45,29  | 37,06  | 107,45  | 1,37   | 34,08  | 0,91     | 13,67  | 0,15   | 0,13   | 25,81      |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00     | 19,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 65             | 4,94                 | 0,78   | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00  | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90     | 0,00   | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50  | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45    | 0,00   | 0,09   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 1039           | 46,49                | 45,80  | 135,47 | 1140,04     | 2026,42              | 262,56 | 188,37 | 754,67  | 12,00  | 232,49 | 44,76    | 48,08  | 0,59   | 0,59   | 259,28     |
|      | <b>Полдник</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
| 620  | Молоко  | 200            | 5,67                 | 4,62   | 9,24   | 101,22      | 254,48               | 221,76 | 25,58  | 164,43  | 0,19   | 16,63  | 3,70     | 1,09   | 0,06   | 0,25   | 27,72      |
| 800  | Бисквит "Прага" с бананом                           | 50             | 3,92                 | 15,76  | 26,12  | 262,00      | 93,30                | 13,27  | 13,57  | 45,28   | 0,78   | 5,41   | 3,85     | 1,20   | 0,04   | 0,06   | 48,86      |
| 921  | Фрукты  | 130            | 0,52                 | 0,52   | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30  | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34     | 5,20   | 0,03   | 0,02   | 3,90       |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 380            | 10,11                | 20,90  | 46,93  | 416,26      | 647,74               | 253,33 | 49,33  | 222,15  | 3,45   | 24,33  | 7,89     | 7,49   | 0,13   | 0,33   | 80,48      |
|      | Норма соли на весь день                             | <b>3,75 г.</b> |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 2017           | 73,52                | 84,43  | 272,27 | 2143,03     | 3540,84              | 886,33 | 332,06 | 1371,29 | 21,09  | 302,31 | 76,66    | 62,35  | 0,96   | 1,37   | 421,52     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 67,50                | 69,00  | 287,25 | 2040,00     | 900,00               | 900,00 | 225,00 | 900,00  | 13,50  | 75,00  | 37,50    | 52,50  | 1,05   | 1,20   | 675,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 108,92               | 122,36 | 94,79  | 105,05      | 393,43               | 98,48  | 147,58 | 152,37  | 156,22 | 403,08 | 204,43   | 118,76 | 91,43  | 114,17 | 62,45      |

| № ТК   | Прием пищи, наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|--------|--|-------------|----------------------|-------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|        |  |             | Б                    | Ж     | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | С, мг    | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |
|        | <b>Меню №45</b>                                      |             |                      |       |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|        | <b>Дети 12 лет и старше</b>                          |             |                      |       |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|        | <b>1 неделя</b>                                      |             |                      |       |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|        | <b>Вторник</b>                                       |             |                      |       |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|        | <b>Завтрак</b>                                       |             |                      |       |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 114    | Каша "Дружба" рисово-пшеничная молочная жидкая       | 200         | 6,41                 | 7,41  | 33,74  | 227,29      | 206,33               | 153,74 | 34,53  | 160,64  | 0,65   | 46,80  | 5,30    | 0,71     | 0,09   | 0,18   | 34,52      |
| 632    | Чай с сахаром  | 200         | 0,58                 | 0,41  | 16,16  | 70,65       | 64,29                | 13,82  | 11,87  | 22,25   | 2,26   | 0,00   | 0,00    | 0,12     | 0,00   | 0,02   | 0,93       |
| 902    | Масло сливочное (порциями)                           | 8           | 0,06                 | 5,10  | 0,10   | 46,54       | 1,99                 | 1,69   | 0,00   | 2,09    | 0,01   | 0,00   | 0,07    | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 21,60      |
| 112    | Яйца варёные   | 50          | 5,95                 | 5,05  | 0,30   | 70,45       | 58,11                | 24,52  | 5,24   | 83,59   | 1,09   | 12,32  | 13,51   | 0,00     | 0,03   | 0,18   | 78,00      |
| 919    | Хлеб пшеничный или батон                             | 55          | 4,18                 | 0,66  | 27,06  | 130,90      | 51,15                | 11,00  | 7,70   | 35,75   | 0,61   | 1,76   | 3,30    | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00       |
| 920    | Хлеб ржаной  | 40          | 2,64                 | 0,48  | 13,36  | 68,32       | 98,00                | 14,00  | 18,80  | 63,20   | 1,56   | 0,00   | 12,36   | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00       |
|        | <b>Итого завтрак:</b>                                | 553         | 19,82                | 19,11 | 90,72  | 614,15      | 479,87               | 218,77 | 78,14  | 367,52  | 6,18   | 60,88  | 34,54   | 0,83     | 0,25   | 0,44   | 135,05     |
|        | <b>Обед</b>  |             |                      |       |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 209    | Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат) | 150         | 0,00                 | 0,00  | 19,50  | 78,00       | 322,50               | 120,00 | 60,00  | 405,00  | 1,65   | 60,00  | 54,75   | 0,00     | 0,03   | 0,20   | 30,00      |
| 205    | или Лечо промышленного производства*                 | 150         | 0,00                 | 0,00  | 19,50  | 78,00       | 322,50               | 120,00 | 60,00  | 405,00  | 1,65   | 60,00  | 54,75   | 0,00     | 0,03   | 0,20   | 30,00      |
| 301    | Суп с макаронными изделиями (лапшой)                 | 300         | 2,92                 | 4,77  | 20,36  | 136,05      | 440,57               | 16,74  | 23,18  | 60,48   | 0,94   | 18,60  | 0,25    | 7,72     | 0,09   | 0,06   | 120,18     |
| 426    | Птица отварная                                       | 30          | 9,12                 | 0,70  | 0,16   | 43,42       | 99,61                | 2,89   | 30,75  | 61,14   | 0,50   | 2,17   | 8,24    | 0,30     | 0,02   | 0,02   | 2,22       |
| П00409 | Котлета Домашняя                                     | 100         | 12,79                | 17,28 | 16,02  | 270,76      | 156,56               | 45,06  | 14,56  | 156,62  | 1,79   | 38,06  | 3,38    | 0,69     | 0,22   | 0,14   | 22,00      |
| 500    | Капуста тушеная                                      | 230         | 5,82                 | 5,73  | 17,48  | 144,77      | 829,81               | 129,95 | 51,23  | 98,02   | 1,95   | 36,19  | 0,99    | 52,93    | 0,08   | 0,10   | 142,06     |
| 617    | Компот из смеси сухофруктов                          | 200         | 0,49                 | 0,00  | 27,44  | 111,72      | 0,41                 | 51,68  | 2,19   | 4,48    | 0,11   | 0,00   | 0,00    | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 15,60      |
| 919    | Хлеб пшеничный                                       | 65          | 4,94                 | 0,78  | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00  | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920    | Хлеб ржаной  | 50          | 3,30                 | 0,60  | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50  | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45   | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00       |
|        | <b>Итого обед:</b>                                   | 1125        | 39,38                | 29,86 | 149,64 | 1024,82     | 2032,41              | 396,82 | 214,51 | 906,99  | 9,61   | 157,10 | 86,96   | 61,66    | 0,60   | 0,58   | 332,06     |
|        | <b>Полдник</b>                                       |             |                      |       |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 611    | Кисломолочный напиток                                | 200         | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 100,20      | 292,00               | 240,00 | 28,00  | 180,00  | 0,20   | 18,00  | 4,00    | 1,40     | 0,08   | 0,34   | 44,00      |
| 707    | Вагрушка с повидлом                                  | 100         | 6,96                 | 9,08  | 78,72  | 424,44      | 170,11               | 42,40  | 15,71  | 79,46   | 0,94   | 18,77  | 7,23    | 1,31     | 0,09   | 0,08   | 53,65      |
| 921    | Фрукты   | 130         | 0,52                 | 0,52  | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30  | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34    | 5,20     | 0,03   | 0,02   | 3,90       |
|        | <b>Итого полдник:</b>                                | 430         | 13,28                | 14,60 | 98,29  | 577,68      | 762,07               | 300,70 | 53,89  | 271,90  | 3,62   | 39,06  | 11,57   | 7,91     | 0,20   | 0,44   | 101,55     |
|        | Норма соли на весь день                              | 3,75 г.     |                      |       |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|        | <b>Итого за день:</b>                                | 2108        | 72,48                | 63,57 | 338,65 | 2216,65     | 3274,35              | 916,29 | 346,54 | 1546,41 | 19,41  | 257,04 | 133,07  | 70,40    | 1,05   | 1,46   | 568,66     |
|        | <b>Суточная потребность:</b>                         |             | 67,50                | 69,00 | 287,25 | 2040,00     | 900,00               | 900,00 | 225,00 | 900,00  | 13,50  | 75,00  | 37,50   | 52,50    | 1,05   | 1,20   | 675,00     |
|        | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b>  |             | 107,38               | 92,13 | 117,89 | 108,66      | 363,82               | 101,81 | 154,02 | 171,82  | 143,78 | 342,72 | 354,85  | 134,10   | 100,00 | 121,25 | 84,25      |

\*с 1 января по 30 июня

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |         |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |             |
|------|---|----------------|----------------------|-------|--------|-------------|----------------------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|-------------|
|      |   |                | Б                    | Ж     | У      |             | К, мг                | Са, мг  | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | C, мг    | B1, мг | B2, мг | мкг рет. эл |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |       |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |             |
|      | <b>Дети 12 лет и старше</b>                         |                |                      |       |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |             |
|      | <b>1 неделя</b>                                     |                |                      |       |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |             |
|      | <b>Среда</b>  |                |                      |       |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |             |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |       |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |             |
| 107  | Пудинг творожный запеченный с изюмом                | 250            | 42,23                | 14,85 | 60,14  | 543,13      | 442,52               | 316,92  | 55,46  | 444,14  | 2,10   | 53,37  | 54,16   | 0,39     | 0,12   | 0,48   | 79,30       |
| 903  | Молоко сгущенное                                    | 20             | 1,34                 | 0,88  | 10,04  | 53,44       | 63,08                | 55,79   | 5,92   | 39,85   | 0,03   | 1,23   | 0,53    | 0,08     | 0,01   | 0,03   | 3,36        |
| 608  | Какао с молоком                                     | 180            | 5,57                 | 4,37  | 17,19  | 130,37      | 257,22               | 193,75  | 33,39  | 158,61  | 0,78   | 14,26  | 3,17    | 0,94     | 0,05   | 0,22   | 23,82       |
| 902  | Масло сливочное (порциями)                          | 8              | 0,06                 | 5,10  | 0,10   | 46,54       | 1,99                 | 1,69    | 0,00   | 2,09    | 0,01   | 0,00   | 0,07    | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 21,60       |
| 919  | Хлеб пшеничный или багет                            | 55             | 4,18                 | 0,66  | 27,06  | 130,90      | 51,15                | 11,00   | 7,70   | 35,75   | 0,61   | 1,76   | 3,30    | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00        |
| 920  | Хлеб ржаной   | 40             | 2,64                 | 0,48  | 13,36  | 68,32       | 98,00                | 14,00   | 18,80  | 63,20   | 1,56   | 0,00   | 12,36   | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00        |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 553            | 56,02                | 26,34 | 127,89 | 972,70      | 913,96               | 593,15  | 121,27 | 743,64  | 5,09   | 70,62  | 73,59   | 1,41     | 0,31   | 0,79   | 128,08      |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |       |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |             |
| 219  | Салат из белокочанной капусты с морковью            | 150            | 2,59                 | 6,69  | 14,39  | 128,13      | 377,64               | 67,74   | 24,74  | 46,12   | 0,88   | 50,14  | 0,38    | 25,85    | 0,04   | 0,05   | 174,16      |
| 200  | или Винегрет овощной*                               | 150            | 2,68                 | 9,57  | 12,70  | 147,65      | 379,70               | 34,62   | 31,85  | 68,89   | 1,24   | 40,14  | 0,32    | 7,60     | 0,08   | 0,07   | 308,95      |
| 319  | Уха Ростовская                                      | 300            | 7,88                 | 6,40  | 12,95  | 140,92      | 536,46               | 26,81   | 35,23  | 107,96  | 1,23   | 24,64  | 12,18   | 11,87    | 0,13   | 0,10   | 194,23      |
| 434  | Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком | 120            | 18,16                | 11,20 | 11,84  | 220,80      | 327,76               | 51,01   | 24,48  | 273,22  | 6,36   | 53,73  | 34,53   | 15,16    | 0,24   | 1,75   | 4941,44     |
| 505  | Картофельное пюре                                   | 180            | 3,95                 | 5,84  | 26,24  | 173,32      | 830,06               | 45,29   | 37,06  | 107,45  | 1,37   | 34,08  | 0,91    | 13,67    | 0,15   | 0,13   | 25,81       |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 190            | 0,19                 | 0,00  | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40   | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00        |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 65             | 4,94                 | 0,78  | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00   | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00        |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60  | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50   | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45   | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00        |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 1055           | 41,01                | 31,51 | 135,76 | 990,67      | 2254,87              | 270,75  | 182,61 | 733,90  | 15,55  | 164,67 | 67,35   | 85,55    | 0,72   | 2,09   | 5335,64     |
|      | <b>Полдник</b>                                      |                |                      |       |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |             |
| 611  | Кисломолочный напиток                               | 200            | 5,80                 | 5,00  | 8,00   | 100,20      | 292,00               | 240,00  | 28,00  | 180,00  | 0,20   | 18,00  | 4,00    | 1,40     | 0,08   | 0,34   | 44,00       |
| 921  | Фрукты  | 130            | 0,52                 | 0,52  | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30   | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34    | 5,20     | 0,03   | 0,02   | 3,90        |
| 922  | Баранки, сушки, бублики                             | 80             | 8,32                 | 1,04  | 51,36  | 248,08      | 0,00                 | 6,40    | 4,80   | 33,60   | 0,48   | 0,00   | 0,00    | 0,00     | 0,04   | 0,00   | 0,00        |
| 705  | или Булочка домашняя                                | 80             | 7,77                 | 7,49  | 54,51  | 316,53      | 110,24               | 42,58   | 13,20  | 80,48   | 0,85   | 20,18  | 4,42    | 0,13     | 0,10   | 0,08   | 30,63       |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 410            | 14,64                | 6,56  | 70,93  | 401,32      | 591,96               | 264,70  | 42,98  | 226,04  | 3,16   | 20,29  | 4,34    | 6,60     | 0,15   | 0,36   | 47,90       |
|      | Норма соли на весь день                             | <b>3,75 г.</b> |                      |       |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |             |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 2018           | 111,67               | 64,41 | 334,58 | 2364,69     | 3760,79              | 1128,60 | 346,86 | 1703,58 | 23,80  | 255,58 | 145,28  | 93,56    | 1,18   | 3,24   | 5511,62     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 67,50                | 69,00 | 287,25 | 2040,00     | 900,00               | 900,00  | 225,00 | 900,00  | 13,50  | 75,00  | 37,50   | 52,50    | 1,05   | 1,20   | 675,00      |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 165,44               | 93,35 | 116,48 | 115,92      | 417,87               | 125,40  | 154,16 | 189,29  | 176,33 | 340,77 | 387,41  | 178,21   | 112,77 | 269,88 | 816,54      |

\*с 1 января по 30 июня

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |         |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг  | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | C, мг    | B1, мг | B2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 12 лет и старше</b>                         |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>1 неделя</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Четверг</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 103  | Каша манная молочная жидкая                         | 200            | 5,93                 | 6,54   | 29,16  | 199,22      | 167,37               | 125,40  | 18,25  | 110,40  | 0,41   | 36,87  | 1,99    | 0,57     | 0,06   | 0,15   | 30,72      |
| 619  | Кофейный напиток с молоком                          | 180            | 6,56                 | 3,76   | 20,49  | 142,04      | 314,05               | 190,39  | 52,26  | 182,33  | 1,82   | 13,54  | 3,01    | 0,89     | 0,06   | 0,22   | 22,73      |
| 112  | Яйца варёные  | 50             | 5,95                 | 5,05   | 0,30   | 70,45       | 58,11                | 24,52   | 5,24   | 83,59   | 1,09   | 12,32  | 13,51   | 0,00     | 0,03   | 0,18   | 78,00      |
| 909  | Сыр (порциями)                                      | 29             | 6,32                 | 7,54   | 0,00   | 93,14       | 21,18                | 224,58  | 8,83   | 126,15  | 0,25   | 0,00   | 3,70    | 0,08     | 0,01   | 0,07   | 45,24      |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                            | 50             | 3,80                 | 0,60   | 24,60  | 119,00      | 46,50                | 10,00   | 7,00   | 32,50   | 0,55   | 1,60   | 3,00    | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 45             | 2,97                 | 0,54   | 15,03  | 76,86       | 110,25               | 15,75   | 21,15  | 71,10   | 1,76   | 0,00   | 13,91   | 0,00     | 0,08   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 554            | 31,53                | 24,03  | 89,58  | 700,71      | 717,46               | 590,64  | 112,73 | 606,07  | 5,88   | 64,33  | 39,12   | 1,54     | 0,30   | 0,68   | 176,69     |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 232  | Салат из свёклы с сыром и чесноком                  | 150            | 5,47                 | 12,88  | 12,44  | 187,56      | 373,07               | 171,74  | 33,91  | 123,78  | 2,01   | 55,00  | 2,84    | 6,14     | 0,03   | 0,09   | 25,36      |
| 312  | Суп картофельный                                    | 300            | 2,13                 | 4,71   | 15,55  | 113,11      | 467,42               | 16,50   | 24,22  | 58,71   | 0,89   | 11,87  | 0,28    | 8,42     | 0,09   | 0,06   | 149,67     |
| 415  | Фрикадельки мясные                                  | 30             | 7,36                 | 8,14   | 1,15   | 107,30      | 82,17                | 6,43    | 6,13   | 79,70   | 1,04   | 20,36  | 1,04    | 0,10     | 0,09   | 0,07   | 5,93       |
| 423  | Поджарка из рыбы                                    | 120            | 22,13                | 7,59   | 9,72   | 195,71      | 694,25               | 66,76   | 81,91  | 322,19  | 1,79   | 196,07 | 19,46   | 5,27     | 0,14   | 0,13   | 48,00      |
| 514  | Рис отварной  | 180            | 4,49                 | 3,51   | 45,48  | 231,47      | 57,25                | 10,24   | 29,63  | 90,18   | 0,63   | 50,11  | 9,01    | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 12,15      |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40   | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 65             | 4,94                 | 0,78   | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00   | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50   | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45   | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 1085           | 50,01                | 38,21  | 154,68 | 1162,65     | 1857,11              | 351,57  | 236,90 | 873,71  | 12,07  | 335,49 | 51,98   | 38,93    | 0,55   | 0,44   | 241,11     |
|      | <b>Полдник</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 611  | Кисломолочный напиток                               | 200            | 5,80                 | 5,00   | 8,00   | 100,20      | 292,00               | 240,00  | 28,00  | 180,00  | 0,20   | 18,00  | 4,00    | 1,40     | 0,08   | 0,34   | 44,00      |
| 921  | Фрукты  | 130            | 0,52                 | 0,52   | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30   | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34    | 5,20     | 0,03   | 0,02   | 3,90       |
| 923  | Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)      | 57             | 2,22                 | 17,44  | 35,63  | 308,36      | 0,00                 | 4,56    | 3,42   | 23,94   | 0,34   | 0,00   | 0,00    | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,00       |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 387            | 8,54                 | 22,96  | 55,20  | 461,60      | 591,96               | 262,86  | 41,60  | 216,38  | 3,02   | 20,29  | 4,34    | 6,60     | 0,14   | 0,36   | 47,90      |
|      | Норма соли на весь день                             | <b>3,75 г.</b> |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 2026           | 90,08                | 85,20  | 299,46 | 2324,96     | 3166,53              | 1205,07 | 391,23 | 1696,16 | 20,97  | 420,11 | 95,44   | 47,07    | 0,99   | 1,48   | 465,70     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 67,50                | 69,00  | 287,25 | 2040,00     | 900,00               | 900,00  | 225,00 | 900,00  | 13,50  | 75,00  | 37,50   | 52,50    | 1,05   | 1,20   | 675,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 133,45               | 123,48 | 104,25 | 113,97      | 351,84               | 133,90  | 173,88 | 188,46  | 155,30 | 560,14 | 254,50  | 89,66    | 94,31  | 123,04 | 68,99      |



| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | С, мг    | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 12 лет и старше</b>                         |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>1 неделя</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Пятница</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 110  | Омлет натуральный                                   | 200            | 15,26                | 21,09  | 4,93   | 270,57      | 240,39               | 156,55 | 22,71  | 254,71  | 2,44   | 61,30  | 30,41   | 0,49     | 0,08   | 0,50   | 212,87     |
| 630  | Чай с лимоном или апельсином                        | 200            | 0,62                 | 0,41   | 16,30  | 71,37       | 71,05                | 15,58  | 12,39  | 23,21   | 2,29   | 0,00   | 0,02    | 0,92     | 0,00   | 0,03   | 0,99       |
| 909  | Сыр (порциями)                                      | 29             | 6,32                 | 7,54   | 0,00   | 93,14       | 21,18                | 224,58 | 8,83   | 126,15  | 0,25   | 0,00   | 3,70    | 0,08     | 0,01   | 0,07   | 45,24      |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                            | 70             | 5,32                 | 0,84   | 34,44  | 166,60      | 65,10                | 14,00  | 9,80   | 45,50   | 0,77   | 2,24   | 4,20    | 0,00     | 0,08   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 55             | 3,63                 | 0,66   | 18,37  | 93,94       | 134,75               | 19,25  | 25,85  | 86,90   | 2,15   | 0,00   | 17,00   | 0,00     | 0,10   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 554            | 31,15                | 30,54  | 74,04  | 695,62      | 532,47               | 429,96 | 79,58  | 536,47  | 7,90   | 63,54  | 55,33   | 1,49     | 0,27   | 0,66   | 259,10     |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 244  | Сельдь с луком                                      | 115            | 16,96                | 18,54  | 0,86   | 238,14      | 229,34               | 82,26  | 40,96  | 273,03  | 1,17   | 39,86  | 36,15   | 0,46     | 0,02   | 0,13   | 19,78      |
| 303  | Рассольник Ленинградский                            | 300            | 2,35                 | 4,72   | 16,39  | 117,44      | 425,60               | 19,03  | 24,57  | 66,05   | 0,91   | 21,71  | 1,81    | 7,39     | 0,08   | 0,06   | 148,82     |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                            | 24             | 6,76                 | 5,44   | 0,85   | 79,40       | 104,44               | 3,06   | 7,39   | 63,13   | 0,91   | 2,45   | 0,00    | 0,00     | 0,02   | 0,05   | 0,00       |
| 433  | Свинина, тушеная с овощами                          | 250            | 15,06                | 24,60  | 24,91  | 381,28      | 739,64               | 31,14  | 41,30  | 233,85  | 3,05   | 54,52  | 0,45    | 28,76    | 0,50   | 0,20   | 230,12     |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 65             | 4,94                 | 0,78   | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00  | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50  | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45   | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 994            | 49,56                | 54,68  | 113,35 | 1143,76     | 1681,97              | 215,39 | 175,32 | 835,21  | 11,75  | 120,62 | 57,76   | 55,61    | 0,78   | 0,50   | 398,72     |
|      | <b>Полдник</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 612  | Компот Витаминный                                   | 200            | 0,60                 | 0,01   | 26,66  | 109,13      | 10,73                | 44,50  | 2,80   | 10,62   | 0,10   | 0,00   | 0,00    | 32,01    | 0,02   | 0,02   | 12,56      |
| 921  | Фрукты  | 130            | 0,52                 | 0,52   | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30  | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34    | 5,20     | 0,03   | 0,02   | 3,90       |
| 714  | Расстегай с рыбой                                   | 100            | 13,26                | 12,57  | 29,56  | 284,41      | 181,17               | 24,92  | 18,74  | 124,31  | 0,92   | 68,47  | 20,42   | 0,38     | 0,12   | 0,10   | 37,13      |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 430            | 14,38                | 13,10  | 67,79  | 446,58      | 491,86               | 87,72  | 31,72  | 147,37  | 3,50   | 70,76  | 20,76   | 37,59    | 0,17   | 0,14   | 53,59      |
|      | Норма соли на весь день                             | <b>3,75 г.</b> |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 1978           | 95,09                | 98,32  | 255,18 | 2285,96     | 2706,30              | 733,07 | 286,62 | 1519,05 | 23,15  | 254,92 | 133,85  | 94,69    | 1,22   | 1,30   | 711,41     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 67,50                | 69,00  | 287,25 | 2040,00     | 900,00               | 900,00 | 225,00 | 900,00  | 13,50  | 75,00  | 37,50   | 52,50    | 1,05   | 1,20   | 675,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 140,87               | 142,49 | 88,84  | 112,06      | 300,70               | 81,45  | 127,39 | 168,78  | 171,48 | 339,89 | 356,93  | 180,36   | 116,19 | 108,33 | 105,39     |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | C, мг    | B1, мг | B2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 12 лет и старше</b>                         |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>2 неделя</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Понедельник</b>                                  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 113  | Каша ячневая молочная жидкая                        | 200            | 6,14                 | 6,97   | 27,35  | 196,69      | 204,44               | 158,19 | 27,89  | 185,74  | 0,60   | 31,26  | 11,60   | 0,67     | 0,09   | 0,18   | 33,10      |
| 632  | Чай с сахаром                                       | 200            | 0,58                 | 0,41   | 16,16  | 70,65       | 64,29                | 13,82  | 11,87  | 22,25   | 2,26   | 0,00   | 0,00    | 0,12     | 0,00   | 0,02   | 0,93       |
| 902  | Масло сливочное (порциями)                          | 8              | 0,06                 | 5,10   | 0,10   | 46,54       | 1,99                 | 1,69   | 0,00   | 2,09    | 0,01   | 0,00   | 0,07    | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 21,60      |
| 909  | Сыр (порциями)                                      | 29             | 6,32                 | 7,54   | 0,00   | 93,14       | 21,18                | 224,58 | 8,83   | 126,15  | 0,25   | 0,00   | 3,70    | 0,08     | 0,01   | 0,07   | 45,24      |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 75             | 5,70                 | 0,90   | 36,90  | 178,50      | 69,75                | 15,00  | 10,50  | 48,75   | 0,83   | 2,40   | 4,50    | 0,00     | 0,08   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 45             | 2,97                 | 0,54   | 15,03  | 76,86       | 110,25               | 15,75  | 21,15  | 71,10   | 1,76   | 0,00   | 13,91   | 0,00     | 0,08   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 557            | 21,77                | 21,46  | 95,54  | 662,38      | 471,90               | 429,03 | 80,24  | 456,08  | 5,71   | 33,66  | 33,78   | 0,87     | 0,26   | 0,34   | 100,87     |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 216  | Салат Витаминный с яблоком                          | 150            | 1,99                 | 6,86   | 16,13  | 134,22      | 339,12               | 52,30  | 26,80  | 44,48   | 1,29   | 46,64  | 0,33    | 16,84    | 0,04   | 0,05   | 464,39     |
| 205  | или Лечо промышленного производства*                | 150            | 0,00                 | 0,00   | 19,50  | 78,00       | 322,50               | 120,00 | 60,00  | 405,00  | 1,65   | 60,00  | 54,75   | 0,00     | 0,03   | 0,20   | 30,00      |
| 314  | Суп рисовый   | 300            | 3,37                 | 4,79   | 23,16  | 149,23      | 542,58               | 28,32  | 33,94  | 79,94   | 1,26   | 46,81  | 1,47    | 9,51     | 0,10   | 0,07   | 166,21     |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                            | 24             | 6,76                 | 5,44   | 0,85   | 79,40       | 104,44               | 3,06   | 7,39   | 63,13   | 0,91   | 2,45   | 0,00    | 0,00     | 0,02   | 0,05   | 0,00       |
| 418  | Пельмени мясные отварные                            | 200            | 18,20                | 26,25  | 34,21  | 445,89      | 258,88               | 44,03  | 22,99  | 174,01  | 2,54   | 243,13 | 4,87    | 0,27     | 0,10   | 0,14   | 53,85      |
| 904  | Сметана   | 10             | 0,24                 | 1,32   | 0,33   | 14,16       | 9,63                 | 7,74   | 0,78   | 5,22    | 0,02   | 0,79   | 0,04    | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 6,42       |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 65             | 4,94                 | 0,78   | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00  | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50  | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45   | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 989            | 38,99                | 46,04  | 145,02 | 1150,40     | 1437,60              | 215,35 | 153,00 | 565,93  | 11,73  | 341,90 | 26,06   | 45,64    | 0,42   | 0,38   | 690,87     |
|      | <b>Полдник</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 921  | Фрукты  | 130            | 0,52                 | 0,52   | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30  | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34    | 5,20     | 0,03   | 0,02   | 3,90       |
| 923  | Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)      | 57             | 2,22                 | 17,44  | 35,63  | 308,36      | 0,00                 | 4,56   | 3,42   | 23,94   | 0,34   | 0,00   | 0,00    | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,00       |
| 611  | Кисломолочный напиток                               | 200            | 5,80                 | 5,00   | 8,00   | 100,20      | 292,00               | 240,00 | 28,00  | 180,00  | 0,20   | 18,00  | 4,00    | 1,40     | 0,08   | 0,34   | 44,00      |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 387            | 8,54                 | 22,96  | 55,20  | 461,60      | 591,96               | 262,86 | 41,60  | 216,38  | 3,02   | 20,29  | 4,34    | 6,60     | 0,14   | 0,36   | 47,90      |
|      | Норма соли на весь день                             | <b>3,75 г.</b> |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 1933           | 69,30                | 90,46  | 295,76 | 2274,38     | 2501,46              | 907,24 | 274,84 | 1238,39 | 20,46  | 395,85 | 64,18   | 53,11    | 0,82   | 1,08   | 839,64     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 67,50                | 69,00  | 287,25 | 2040,00     | 900,00               | 900,00 | 225,00 | 900,00  | 13,50  | 75,00  | 37,50   | 52,50    | 1,05   | 1,20   | 675,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 102,67               | 131,10 | 102,96 | 111,49      | 277,94               | 100,80 | 122,15 | 137,60  | 151,56 | 527,80 | 171,15  | 101,16   | 78,10  | 90,00  | 124,39     |

\*с 1 января по 30 июня

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                                | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |  |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|--|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | С, мг    | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |  |
|      | <b>Меню №45</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |  |
|      | <b>Дети 12 лет и старше</b>                                   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |  |
|      | <b>2 неделя</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |  |
|      | <b>Вторник</b>  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |  |
|      | <b>Завтрак</b>  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |  |
| 119  | Пудинг творожный запеченный с бананом                         | 250            | 41,71                | 29,55  | 48,22  | 625,67      | 331,29               | 296,45 | 56,54  | 415,22  | 1,45   | 53,13  | 54,23   | 3,48     | 0,10   | 0,47   | 83,65      |  |
| 903  | Молоко сгущенное  | 20             | 1,34                 | 0,88   | 10,04  | 53,44       | 63,08                | 55,79  | 5,92   | 39,85   | 0,03   | 1,23   | 0,53    | 0,08     | 0,01   | 0,03   | 3,36       |  |
| 630  | Чай с лимоном или апельсином                                  | 200            | 0,62                 | 0,41   | 16,30  | 71,37       | 71,05                | 15,58  | 12,39  | 23,21   | 2,29   | 0,00   | 0,02    | 0,92     | 0,00   | 0,03   | 0,99       |  |
| 902  | Масло сливочное (порциями)                                    | 8              | 0,06                 | 5,10   | 0,10   | 46,54       | 1,99                 | 1,69   | 0,00   | 2,09    | 0,01   | 0,00   | 0,07    | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 21,60      |  |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                                      | 45             | 3,42                 | 0,54   | 22,14  | 107,10      | 41,85                | 9,00   | 6,30   | 29,25   | 0,50   | 1,44   | 2,70    | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,00       |  |
| 920  | Хлеб ржаной   | 30             | 1,98                 | 0,36   | 10,02  | 51,24       | 73,50                | 10,50  | 14,10  | 47,40   | 1,17   | 0,00   | 9,27    | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00       |  |
|      | <b>Итого завтрак:</b>   | 553            | 49,13                | 36,84  | 106,82 | 955,36      | 582,76               | 389,01 | 95,25  | 557,02  | 5,45   | 55,80  | 66,82   | 4,48     | 0,21   | 0,57   | 109,60     |  |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |  |
| 212  | Овощное ассорти 9 (томат, огурец)                             | 150            | 1,35                 | 0,28   | 4,50   | 25,92       | 286,28               | 26,49  | 23,55  | 48,47   | 1,04   | 3,57   | 0,49    | 15,00    | 0,05   | 0,05   | 67,35      |  |
| 202  | или Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства* | 150            | 1,80                 | 7,05   | 11,55  | 116,85      | 123,26               | 26,40  | 24,89  | 80,91   | 0,91   | 0,00   | 0,00    | 9,00     | 0,12   | 0,06   | 4,50       |  |
| 310  | Суп картофельный с бобовыми                                   | 300            | 5,37                 | 5,02   | 23,86  | 162,10      | 446,16               | 33,87  | 34,51  | 95,77   | 1,70   | 46,91  | 2,66    | 5,65     | 0,16   | 0,07   | 181,31     |  |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                                      | 24             | 6,76                 | 5,44   | 0,85   | 79,40       | 104,44               | 3,06   | 7,39   | 63,13   | 0,91   | 2,45   | 0,00    | 0,00     | 0,02   | 0,05   | 0,00       |  |
| 425  | Птица запеченная  | 120            | 38,31                | 5,88   | 1,34   | 211,52      | 429,81               | 22,98  | 129,87 | 260,46  | 2,15   | 41,24  | 34,40   | 1,92     | 0,09   | 0,10   | 18,89      |  |
| 500  | Капуста тушеная   | 230            | 5,82                 | 5,73   | 17,48  | 144,77      | 829,81               | 129,95 | 51,23  | 98,02   | 1,95   | 36,19  | 0,99    | 52,93    | 0,08   | 0,10   | 142,06     |  |
| 609  | Кисель из брусники (кюквы)                                    | 200            | 0,17                 | 0,13   | 19,55  | 80,05       | 19,08                | 7,66   | 1,46   | 7,36    | 0,12   | 0,00   | 0,00    | 1,44     | 0,00   | 0,00   | 1,15       |  |
| 919  | Хлеб пшеничный  | 65             | 4,94                 | 0,78   | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00  | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00       |  |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50  | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45   | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00       |  |
|      | <b>Итого обед</b>   | 1139           | 66,02                | 23,86  | 116,26 | 943,86      | 2298,53              | 254,51 | 280,61 | 694,46  | 10,54  | 132,44 | 57,89   | 76,94    | 0,56   | 0,43   | 410,76     |  |
|      | <b>Полдник:</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |  |
| 704  | Булочка Веснушка  | 100            | 7,76                 | 4,93   | 54,10  | 291,81      | 110,09               | 18,75  | 12,34  | 69,17   | 0,98   | 26,03  | 4,33    | 0,00     | 0,10   | 0,05   | 18,80      |  |
| 921  | Фрукты  | 130            | 0,52                 | 0,52   | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30  | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34    | 5,20     | 0,03   | 0,02   | 3,90       |  |
| 611  | Кисломолочный напиток   | 200            | 5,80                 | 5,00   | 8,00   | 100,20      | 292,00               | 240,00 | 28,00  | 180,00  | 0,20   | 18,00  | 4,00    | 1,40     | 0,08   | 0,34   | 44,00      |  |
|      | <b>Итого полдник:</b>   | 430            | 14,08                | 10,45  | 73,67  | 445,05      | 702,05               | 277,05 | 50,52  | 261,61  | 3,66   | 46,32  | 8,67    | 6,60     | 0,21   | 0,41   | 66,70      |  |
|      | Норма соли на весь день                                       | <b>3,75 г.</b> |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |  |
|      | <b>Итого за день:</b>   | 2122           | 129,23               | 71,15  | 296,75 | 2344,27     | 3583,34              | 920,57 | 426,38 | 1513,09 | 19,65  | 234,56 | 133,38  | 88,02    | 0,98   | 1,41   | 587,06     |  |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                                  |                | 67,50                | 69,00  | 287,25 | 2040,00     | 900,00               | 900,00 | 225,00 | 900,00  | 13,50  | 75,00  | 37,50   | 52,50    | 1,05   | 1,20   | 675,00     |  |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b>           |                | 191,45               | 103,12 | 103,31 | 114,92      | 398,15               | 102,29 | 189,50 | 168,12  | 145,52 | 312,75 | 355,67  | 167,66   | 93,79  | 117,83 | 86,97      |  |

\*с 1 января по 30 июня

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                            | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |         |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг  | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | С, мг    | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>   |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 12 лет и старше</b>                               |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>2 неделя</b>   |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Среда</b>  |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>  |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 118  | Суп молочный с макаронными изделиями                      | 250            | 6,80                 | 5,31   | 26,85  | 182,39      | 233,22               | 191,91  | 24,29  | 153,31  | 0,48   | 49,32  | 3,10    | 0,91     | 0,08   | 0,22   | 28,23      |
| 631  | Чай с молоком   | 200            | 3,46                 | 2,76   | 18,48  | 112,60      | 187,22               | 127,76  | 23,35  | 104,79  | 1,99   | 8,71   | 1,94    | 0,68     | 0,03   | 0,15   | 15,30      |
| 909  | Сыр (порциями)  | 29             | 6,32                 | 7,54   | 0,00   | 93,14       | 21,18                | 224,58  | 8,83   | 126,15  | 0,25   | 0,00   | 3,70    | 0,08     | 0,01   | 0,07   | 45,24      |
| 922  | Баранки, сушки, бублики                                   | 40             | 4,16                 | 0,52   | 25,68  | 124,04      | 0,00                 | 3,20    | 2,40   | 16,80   | 0,24   | 0,00   | 0,00    | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                                  | 80             | 6,08                 | 0,96   | 39,36  | 190,40      | 74,40                | 16,00   | 11,20  | 52,00   | 0,88   | 2,56   | 4,80    | 0,00     | 0,09   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 40             | 2,64                 | 0,48   | 13,36  | 68,32       | 98,00                | 14,00   | 18,80  | 63,20   | 1,56   | 0,00   | 12,36   | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                                     | 639            | 29,46                | 17,57  | 123,73 | 770,89      | 614,02               | 577,45  | 88,87  | 516,25  | 5,40   | 60,59  | 25,90   | 1,67     | 0,30   | 0,49   | 88,77      |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 244  | Сельдь с луком  | 115            | 16,96                | 18,54  | 0,86   | 238,14      | 229,34               | 82,26   | 40,96  | 273,03  | 1,17   | 39,86  | 36,15   | 0,46     | 0,02   | 0,13   | 19,78      |
| 301  | Суп с макаронными изделиями (лапшой)                      | 300            | 2,92                 | 4,77   | 20,36  | 136,05      | 440,57               | 16,74   | 23,18  | 60,48   | 0,94   | 18,60  | 0,25    | 7,72     | 0,09   | 0,06   | 120,18     |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                                  | 24             | 6,76                 | 5,44   | 0,85   | 79,40       | 104,44               | 3,06    | 7,39   | 63,13   | 0,91   | 2,45   | 0,00    | 0,00     | 0,02   | 0,05   | 0,00       |
| 410  | Котлеты куриные   | 120            | 19,60                | 10,13  | 14,62  | 228,05      | 250,24               | 52,90   | 64,17  | 157,85  | 1,29   | 49,53  | 17,20   | 0,81     | 0,08   | 0,10   | 35,18      |
| 503  | Картофель, запеченный дольками                            | 200            | 4,94                 | 5,52   | 37,81  | 220,68      | 1186,86              | 29,07   | 50,80  | 130,31  | 2,01   | 49,75  | 0,65    | 20,18    | 0,22   | 0,15   | 20,86      |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                         | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40   | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный  | 65             | 4,94                 | 0,78   | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00   | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50   | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45   | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>  | 1064           | 59,61                | 45,78  | 144,84 | 1229,82     | 2394,40              | 263,93  | 247,60 | 883,95  | 12,03  | 162,27 | 73,60   | 48,17    | 0,59   | 0,55   | 196,00     |
|      | <b>Полдник</b>  |                |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 711  | Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем | 100            | 5,91                 | 8,82   | 34,94  | 242,78      | 241,32               | 20,89   | 15,47  | 70,76   | 1,00   | 51,84  | 4,15    | 3,26     | 0,09   | 0,07   | 23,82      |
| 611  | Кисломолочный напиток                                     | 200            | 5,80                 | 5,00   | 8,00   | 100,20      | 292,00               | 240,00  | 28,00  | 180,00  | 0,20   | 18,00  | 4,00    | 1,40     | 0,08   | 0,34   | 44,00      |
| 921  | Фрукты  | 130            | 0,52                 | 0,52   | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30   | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34    | 5,20     | 0,03   | 0,02   | 3,90       |
|      | <b>Итого полдник:</b>                                     | 430            | 12,23                | 14,34  | 54,51  | 396,02      | 833,28               | 279,19  | 53,65  | 263,20  | 3,68   | 72,13  | 8,49    | 9,86     | 0,20   | 0,43   | 71,72      |
|      | Норма соли на весь день                                   | <b>3,75 г.</b> |                      |        |        |             |                      |         |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                                     | 2133           | 101,30               | 77,69  | 323,08 | 2396,73     | 3841,70              | 1120,57 | 390,12 | 1663,40 | 21,11  | 294,99 | 107,99  | 59,70    | 1,09   | 1,47   | 356,49     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                              |                | 67,50                | 69,00  | 287,25 | 2040,00     | 900,00               | 900,00  | 225,00 | 900,00  | 13,50  | 75,00  | 37,50   | 52,50    | 1,05   | 1,20   | 675,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b>       |                | 150,07               | 112,59 | 112,47 | 117,49      | 426,86               | 124,51  | 173,39 | 184,82  | 156,37 | 393,33 | 287,96  | 113,72   | 103,43 | 122,38 | 52,81      |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                          | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        |         | Витамины |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | С, мг    | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Дети 12 лет и старше</b>                             |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>2 неделя</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Четверг</b>  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 117  | Каша из хлопьев овсяных молочная жидкая                 | 200            | 6,50                 | 7,92   | 26,76  | 204,32      | 217,17               | 133,85 | 47,22  | 173,83  | 1,08   | 38,46  | 9,62    | 0,57     | 0,13   | 0,16   | 30,72      |
| 112  | Яйца варёные  | 50             | 5,95                 | 5,05   | 0,30   | 70,45       | 58,11                | 24,52  | 5,24   | 83,59   | 1,09   | 12,32  | 13,51   | 0,00     | 0,03   | 0,18   | 78,00      |
| 619  | Кофейный напиток с молоком                              | 180            | 6,56                 | 3,76   | 20,49  | 142,04      | 314,05               | 190,39 | 52,26  | 182,33  | 1,82   | 13,54  | 3,01    | 0,89     | 0,06   | 0,22   | 22,73      |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                                | 85             | 6,46                 | 1,02   | 41,82  | 202,30      | 79,05                | 17,00  | 11,90  | 55,25   | 0,94   | 2,72   | 5,10    | 0,00     | 0,09   | 0,03   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 35             | 2,31                 | 0,42   | 11,69  | 59,78       | 85,75                | 12,25  | 16,45  | 55,30   | 1,37   | 0,00   | 10,82   | 0,00     | 0,06   | 0,03   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                                   | 550            | 27,78                | 18,17  | 101,06 | 678,89      | 754,13               | 378,01 | 133,07 | 550,30  | 6,30   | 67,04  | 42,06   | 1,46     | 0,37   | 0,62   | 131,45     |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 238  | Салат «Обжорка» с мясом                                 | 100            | 7,64                 | 18,09  | 11,99  | 241,33      | 250,89               | 32,92  | 30,64  | 107,51  | 1,52   | 19,93  | 0,83    | 3,99     | 0,06   | 0,08   | 601,87     |
| 320  | Щи из свежей капусты с картофелем                       | 300            | 1,88                 | 4,54   | 9,08   | 84,70       | 315,95               | 34,42  | 20,70  | 44,30   | 0,75   | 49,25  | 0,27    | 11,88    | 0,05   | 0,04   | 189,05     |
| 416  | Мясо отварное (говядина)                                | 24             | 6,76                 | 5,44   | 0,85   | 79,40       | 104,44               | 3,06   | 7,39   | 63,13   | 0,91   | 2,45   | 0,00    | 0,00     | 0,02   | 0,05   | 0,00       |
| 428  | Тефтели мясные с рисом                                  | 100            | 13,33                | 21,98  | 17,49  | 321,10      | 188,43               | 18,93  | 19,62  | 160,52  | 1,97   | 32,61  | 2,29    | 1,44     | 0,18   | 0,10   | 10,80      |
| 907  | Соус томатный с овощами                                 | 50             | 1,11                 | 2,30   | 5,28   | 46,26       | 137,25               | 9,48   | 10,79  | 19,47   | 0,55   | 17,81  | 0,32    | 2,53     | 0,01   | 0,01   | 66,82      |
| 509  | Макаронные изделия отварные (спагетти)                  | 230            | 11,71                | 5,82   | 72,7   | 390,02      | 117,38               | 26,89  | 16,13  | 88,76   | 1,63   | 71,89  | 0,06    | 0        | 0,14   | 0,04   | 19,17      |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 919  | Хлеб пшеничный  | 65             | 4,94                 | 0,78   | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00  | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90    | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50  | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45   | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                      | 1109           | 50,86                | 59,55  | 187,73 | 1490,31     | 1297,29              | 205,60 | 166,37 | 682,84  | 13,04  | 196,02 | 23,12   | 38,84    | 0,62   | 0,38   | 887,71     |
|      | <b>Полдник</b>  |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
| 628  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 190            | 0,19                 | 0,00   | 21,66  | 87,40       | 0,00                 | 49,40  | 28,50  | 77,90   | 3,04   | 0,00   | 0,00    | 19,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 921  | Фрукты  | 130            | 0,52                 | 0,52   | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30  | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34    | 5,20     | 0,03   | 0,02   | 3,90       |
| 712  | Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным фаршем   | 100            | 13,98                | 11,23  | 31,89  | 284,55      | 182,29               | 20,50  | 15,79  | 174,43  | 3,84   | 52,91  | 22,33   | 7,11     | 0,17   | 0,97   | 2675,32    |
| 767  | или Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясным фаршем | 100            | 15,33                | 17,74  | 30,61  | 343,42      | 216,40               | 22,53  | 18,60  | 146,77  | 2,06   | 54,18  | 4,88    | 0,14     | 0,09   | 0,13   | 30,43      |
|      | <b>Итого полдник:</b>                                   | 420            | 14,69                | 11,75  | 65,12  | 424,99      | 482,25               | 88,20  | 54,47  | 264,77  | 9,36   | 55,20  | 22,67   | 31,31    | 0,20   | 0,99   | 2679,22    |
|      | Норма соли на весь день                                 | <b>3,75 г.</b> |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |         |          |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                                   | 2079           | 93,33                | 89,47  | 353,91 | 2594,19     | 2533,67              | 671,81 | 353,91 | 1497,91 | 28,70  | 318,26 | 87,85   | 71,61    | 1,19   | 1,99   | 3698,38    |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                            |                | 67,50                | 69,00  | 287,25 | 2040,00     | 900,00               | 900,00 | 225,00 | 900,00  | 13,50  | 75,00  | 37,50   | 52,50    | 1,05   | 1,20   | 675,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b>     |                | 138,27               | 129,67 | 123,21 | 127,17      | 281,52               | 74,65  | 157,30 | 166,43  | 212,63 | 424,35 | 234,27  | 136,40   | 113,48 | 166,08 | 547,91     |

| № ТК | Прием пищи, наименование блюда                      | Выход блюда    | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) | Минеральные вещества |        |        |         |        |        | Витамины |        |        |        |            |
|------|---|----------------|----------------------|--------|--------|-------------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|------------|
|      |   |                | Б                    | Ж      | У      |             | К, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг  | С, мг  | В1, мг | В2, мг | мкг рет. э |
|      | <b>Меню №45</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Дети 12 лет и старше</b>                         |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>2 неделя</b>                                     |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Пятница</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Завтрак</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
| 120  | Каша пшеничная молочная жидкая                      | 200            | 6,26                 | 7,14   | 28,05  | 201,50      | 187,54               | 127,25 | 35,21  | 149,03  | 0,85   | 38,06  | 2,70     | 0,57   | 0,12   | 0,15   | 31,26      |
| 608  | Какао с молоком                                     | 180            | 5,57                 | 4,37   | 17,19  | 130,37      | 257,22               | 193,75 | 33,39  | 158,61  | 0,78   | 14,26  | 3,17     | 0,94   | 0,05   | 0,22   | 23,82      |
| 902  | Масло сливочное (порциями)                          | 8              | 0,06                 | 5,10   | 0,10   | 46,54       | 1,99                 | 1,69   | 0,00   | 2,09    | 0,01   | 0,00   | 0,07     | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 21,60      |
| 112  | Яйца варёные  | 50             | 5,95                 | 5,05   | 0,30   | 70,45       | 58,11                | 24,52  | 5,24   | 83,59   | 1,09   | 12,32  | 13,51    | 0,00   | 0,03   | 0,18   | 78,00      |
| 919  | Хлеб пшеничный или батон                            | 65             | 4,94                 | 0,78   | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00  | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90     | 0,00   | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50  | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45    | 0,00   | 0,09   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого завтрак:</b>                               | 553            | 26,08                | 23,04  | 94,32  | 688,96      | 687,81               | 377,71 | 106,44 | 514,57  | 5,40   | 66,72  | 38,80    | 1,51   | 0,36   | 0,62   | 154,68     |
|      | <b>Обед</b>   |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
| 212  | Овощное ассорти 9 (томат, огурец)                   | 150            | 1,35                 | 0,28   | 4,50   | 25,92       | 286,28               | 26,49  | 23,55  | 48,47   | 1,04   | 3,57   | 0,49     | 15,00  | 0,05   | 0,05   | 67,35      |
| 215  | или Салат "Степной" из разных овощей*               | 150            | 2,52                 | 13,56  | 14,00  | 188,12      | 428,67               | 26,88  | 34,77  | 70,83   | 1,05   | 22,53  | 0,20     | 7,71   | 0,09   | 0,07   | 570,07     |
| 319  | Уха Ростовская                                      | 300            | 7,88                 | 6,40   | 12,95  | 140,92      | 536,46               | 26,81  | 35,23  | 107,96  | 1,23   | 24,64  | 12,18    | 11,87  | 0,13   | 0,10   | 194,23     |
| 414  | Куриное филе в сметанном соусе                      | 120            | 15,80                | 23,53  | 6,97   | 302,85      | 222,68               | 52,76  | 20,72  | 159,36  | 1,55   | 55,64  | 9,76     | 2,17   | 0,07   | 0,14   | 80,42      |
| 419  | или Печень говяжья по-строгановски                  | 120            | 16,55                | 14,24  | 8,58   | 228,68      | 257,60               | 44,63  | 18,91  | 239,75  | 5,60   | 67,55  | 31,97    | 12,98  | 0,21   | 1,62   | 4587,79    |
| 506  | Каша гречневая рассыпчатая                          | 180            | 8,88                 | 7,50   | 38,94  | 258,78      | 237,78               | 19,76  | 130,27 | 196,81  | 4,41   | 54,97  | 3,82     | 0,00   | 0,23   | 0,13   | 23,31      |
| 612  | Компот Витаминный                                   | 200            | 0,60                 | 0,01   | 26,66  | 109,13      | 10,73                | 44,50  | 2,80   | 10,62   | 0,10   | 0,00   | 0,00     | 32,01  | 0,02   | 0,02   | 12,56      |
| 919  | Хлеб пшеничный                                      | 65             | 4,94                 | 0,78   | 31,98  | 154,70      | 60,45                | 13,00  | 9,10   | 42,25   | 0,72   | 2,08   | 3,90     | 0,00   | 0,07   | 0,02   | 0,00       |
| 920  | Хлеб ржаной   | 50             | 3,30                 | 0,60   | 16,70  | 85,40       | 122,50               | 17,50  | 23,50  | 79,00   | 1,95   | 0,00   | 15,45    | 0,00   | 0,09   | 0,04   | 0,00       |
|      | <b>Итого обед:</b>                                  | 1065           | 42,75                | 39,10  | 138,70 | 1077,70     | 1476,88              | 200,82 | 245,17 | 644,47  | 11,00  | 140,90 | 45,60    | 61,05  | 0,66   | 0,50   | 377,87     |
|      | <b>Полдник</b>                                      |                |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
| 921  | Фрукты  | 130            | 0,52                 | 0,52   | 11,57  | 53,04       | 299,96               | 18,30  | 10,18  | 12,44   | 2,48   | 2,29   | 0,34     | 5,20   | 0,03   | 0,02   | 3,90       |
| 630  | Чай с лимоном или апельсином                        | 200            | 0,62                 | 0,41   | 16,30  | 71,37       | 71,05                | 15,58  | 12,39  | 23,21   | 2,29   | 0,00   | 0,02     | 0,92   | 0,00   | 0,03   | 0,99       |
| 108  | Сырники из творога                                  | 100            | 20,01                | 5,84   | 24,61  | 231,04      | 108,30               | 136,35 | 21,36  | 192,48  | 0,60   | 21,88  | 24,92    | 0,18   | 0,05   | 0,21   | 23,28      |
| 903  | Молоко сгущенное                                    | 20             | 1,34                 | 0,88   | 10,04  | 53,44       | 63,08                | 55,79  | 5,92   | 39,85   | 0,03   | 1,23   | 0,53     | 0,08   | 0,01   | 0,03   | 3,36       |
|      | <b>Итого полдник:</b>                               | 450            | 22,49                | 7,65   | 62,52  | 408,89      | 542,39               | 226,02 | 49,85  | 267,98  | 5,40   | 25,40  | 25,81    | 6,38   | 0,09   | 0,29   | 31,53      |
|      | Норма соли на весь день                             | <b>3,75 г.</b> |                      |        |        |             |                      |        |        |         |        |        |          |        |        |        |            |
|      | <b>Итого за день:</b>                               | 2068           | 91,32                | 69,79  | 295,54 | 2175,55     | 2707,07              | 804,55 | 401,46 | 1427,01 | 21,80  | 233,02 | 110,20   | 68,94  | 1,11   | 1,41   | 564,08     |
|      | <b>Суточная потребность:</b>                        |                | 67,50                | 69,00  | 287,25 | 2040,00     | 900,00               | 900,00 | 225,00 | 900,00  | 13,50  | 75,00  | 37,50    | 52,50  | 1,05   | 1,20   | 675,00     |
|      | <b>Процент удовлетворения суточной потребности:</b> |                | 135,29               | 101,14 | 102,89 | 106,64      | 300,79               | 89,39  | 178,43 | 158,56  | 161,47 | 310,69 | 293,88   | 131,31 | 105,96 | 117,47 | 83,57      |

\*с 1 января по 30 июня

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

|   | Пищевые вещества (г) |        |         | Эн/ц<br>(ккал) | Минеральные вещества |         |         |          |        |         |         |        | Витамины |        |            |  |
|---|----------------------|--------|---------|----------------|----------------------|---------|---------|----------|--------|---------|---------|--------|----------|--------|------------|--|
|   | Б                    | Ж      | У       |                | К, мг                | Са, мг  | Mg, мг  | Р, мг    | Fe, мг | I, мкг  | Se, мкг | С, мг  | В1, мг   | В2, мг | мкг рет. э |  |
| Итого за 10 дней                            | 927,32               | 794,49 | 3065,18 | 23120,41       | 31616,04             | 9294,10 | 3550,02 | 15176,28 | 220,14 | 2966,64 | 1087,89 | 709,45 | 10,60    | 16,21  | 13724,56   |  |
| Среднее значение                            | 92,73                | 79,45  | 306,52  | 2312,04        | 3161,60              | 929,41  | 355,00  | 1517,63  | 22,01  | 296,66  | 108,79  | 70,95  | 1,06     | 1,62   | 1372,46    |  |
| Суточная потребность                        | 67,50                | 69,00  | 287,25  | 2040,00        | 900,00               | 900,00  | 225,00  | 900,00   | 13,50  | 75,00   | 37,50   | 52,50  | 1,05     | 1,20   | 675,00     |  |
| Процент удовлетворения суточной потребности | 137,38               | 115,14 | 106,71  | 113,34         | 351,29               | 103,27  | 157,78  | 168,63   | 163,06 | 395,55  | 290,11  | 135,13 | 100,95   | 135,04 | 203,33     |  |