

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Красноярский кадетский корпус  
имени А.И. Лебеда»



В.В. Захряпин

« 12 июля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



В.П. Полякова

2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ А.И. ЛЕБЕДЯ»  
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МАЛИНОВСКОГО 20 "Г" СТР. 22)**

г. Красноярск

2022 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное четырнадцатидневное меню (далее меню) разработано для организации питания детей с 5 по 11 класс с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Меню рассчитано на 2 календарных недели, сбалансировано по потребностям пищевой и энергетической ценности на каждую неделю.

Данное меню разработано на пятикратный прием пищи – завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. Меню утверждено директором КГБУ «Центр Питания», должно согласовываться руководителем организации, в которой осуществляется питание детей.

В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты согласно Закону Красноярского края «О кадетских корпусах и Мариинских женских гимназиях» от 26 мая 2016 года N 10-4565.

Настоящим меню предусмотрено следующее распределение калорийности каждого приема пищи: завтрак – 20%, второй завтрак – 5%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

В целях контроля за качеством и безопасностью приготовленной пищевой продукции на пищеблоках должна отбираться суточная проба от каждой партии приготовленной пищевой продукции.

Отбор суточной пробы должен осуществляться назначенным ответственным работником пищеблока в специально выделенные обеззараженные и промаркированные емкости (плотно закрывающиеся) - отдельно каждое блюдо и (или) кулинарное изделие. Холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) должны отбираться в количестве не менее 100 г. Порционные блюда, биточки, котлеты, сырники, оладьи, колбаса, бутерброды должны оставляться поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Суточные пробы должны храниться не менее 48 часов в специально отведенном в холодильнике месте/холодильнике при температуре от +2°C до +6°C. В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

Согласно требованиям СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» разрешается использовать творог с массовой долей жира не более 9%, изделия творожные кроме сырков творожных не более 9% жирности, молоко и кисломолочную продукцию (% м.д.ж. не менее 2,5 и не более 3,2), кондитерские изделия без крема.

Меню разработано на основании:

- Закон Красноярского края «О кадетских корпусах и Мариинских женских гимназиях» от 26 мая 2016 года N 10-4565;

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020 г.;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 2004 г., под ред. В. Т. Лапшиной;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1997 г., под ред. Н. А. Лупея;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. Ф. Л. Марчука;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1992 г., под ред. В. Л. Соколова;

-Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под об. ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005;

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания/ Сост. Ковалев Ю.С. – 4-е изд., испр и доп. – М. : Дело и Сервис, 2013. – 1064 с.

Технологические карты к примерному циклическому меню для организации питания учащихся указаны в приложении 1.

## К КК 5-8 класс

## Первая неделя

## Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная жидкая	250	7,03	9,44	42,84	285,34	0,09	1,88	0,24	0,06	181,36	192,38	40,35	0,61	2
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	0,01	0,12	0,09	0,04	149,60	85,00	5,95	0,17	21
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	569	23,78	29,18	112,52	812,96	0,31	4,34	1,57	0,60	584,36	564,48	115,10	4,03	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,7	0,1	3,0	14,9	0,0	1,0	0,0	0,0	18,0	10,0	3,0	0,2	50
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	150	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	27
или Овощное ассорти 15 (помидоры солёные, огурцы солёные)*	150	1,43	0,15	3,90	24,75	0,02	15,00	0,60	0,02	24,75	44,25	21,75	1,05	25
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	5,78	6,79	16,46	150,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	58
Поджарка из свинины	120	20,00	44,99	3,13	370,05	0,76	15,70	5,93	0,00	49,60	247,98	38,14	2,80	81
Картофельное пюре	125	16,67	4,52	18,28	124,99	0,14	21,49	0,16	0,03	38,01	80,75	27,28	1,01	98
Фасоль стручковая запеченная	100	20,00	4,18	3,25	58,98	0,10	19,55	2,01	0,00	67,24	44,38	25,74	1,10	101
Шоколад молочный в мелкоштучной упаковке	50	5,88	20,82	49,90	332,40	0,05	0,00	0,48	0,01	115,20	185,40	40,80	0,90	ГП
Компот из свежих ягод	200	0,25	0,14	17,35	73,45	0,01	24,00	0,23	0,00	10,55	8,60	6,00	0,34	108
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1165	76,51	82,54	152,97	1465,24	1,34	127,82	10,72	0,07	402,00	811,53	220,91	11,14	

\*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Оладьи	100	8,00	7,33	48,00	230,00	0,16	0,99	4,68	0,03	111,29	141,13	23,40	1,12	136
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,05	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05	20
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>10,76</b>	<b>10,42</b>	<b>125,80</b>	<b>501,30</b>	<b>0,24</b>	<b>40,24</b>	<b>6,71</b>	<b>0,08</b>	<b>270,44</b>	<b>298,78</b>	<b>79,00</b>	<b>8,55</b>	
Ужин														
Салат Столичный	150	18,05	15,78	10,95	179,34	0,18	15,18	0,44	0,06	46,62	199,34	36,06	2,07	42
Говядина, тушеная с черносливом	120	19,31	16,38	8,03	281,58	0,08	6,07	3,40	0,02	28,52	206,58	33,67	2,77	73
Каша гречневая рассыпчатая	180	14,40	8,79	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,03	18,33	165,71	243,17	5,48	94
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	94,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	106
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>64,36</b>	<b>43,37</b>	<b>143,99</b>	<b>1025,67</b>	<b>0,85</b>	<b>40,25</b>	<b>6,24</b>	<b>0,11</b>	<b>179,97</b>	<b>735,73</b>	<b>372,70</b>	<b>17,85</b>	
Норма соли на весь день	10 гр.													
<b>Итого за день</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эп/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Суточная потребность		181,25	171,92	582,96	3992,97	2,97	214,05	27,20	1,04	1707,59	2711,18	831,75	43,33	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
		152,31	128,30	105,99	114,08	211,85	305,78	181,32	115,06	142,30	225,93	277,25	240,74	

## К КК 5-8 класс

## Первая неделя

## Вторник

Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/и (ккал) 6	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК 15
		Б 3	Ж 4	У 5		В1 7	С 8	Е 9	А 10	Са 11	Р 12	Mg 13	Fe 14	
<b>Завтрак</b>														
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным (170/30)	200	18,18	16,94	40,55	282,29	0,21	1,07	0,66	0,15	356,47	300,69	51,65	1,32	12
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	118
Сыр (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	0,01	0,12	0,09	0,04	149,60	85,00	5,95	0,17	21
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	55	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
<b>Итого</b>	<b>714</b>	<b>29,70</b>	<b>32,34</b>	<b>113,84</b>	<b>766,65</b>	<b>0,40</b>	<b>20,19</b>	<b>2,36</b>	<b>0,65</b>	<b>580,15</b>	<b>513,49</b>	<b>107,30</b>	<b>8,60</b>	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
<b>Итого</b>	<b>247</b>	<b>9,45</b>	<b>10,02</b>	<b>41,71</b>	<b>191,30</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>2,21</b>	<b>0,08</b>	<b>243,76</b>	<b>209,74</b>	<b>30,82</b>	<b>0,48</b>	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,9	0,01	1	0,03	0	18	10	3	0,15	50
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	23
или Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,7	96,86	0,04	8,02	0,05	0	70,14	68,47	21,71	0,6	24
Суп рисовый с мясом	250	7,17	6,29	24,25	323,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	64
Капуста тушеная со свиной	250	10,58	19,99	12,57	443,00	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	80
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	112
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>32,21</b>	<b>28,10</b>	<b>137,11</b>	<b>1356,40</b>	<b>0,75</b>	<b>123,55</b>	<b>4,51</b>	<b>0,03</b>	<b>347,05</b>	<b>463,77</b>	<b>173,37</b>	<b>9,56</b>	



## ККК 5-8 класс

## Первая неделя

## Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша из овсянных хлопьев Геркулес жидкая	250	8,68	11,89	44,94	282,79	0,16	2,24	0,24	0,08	219,85	233,64	50,33	0,95	9
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
<b>Итого</b>	<b>742</b>	<b>22,25</b>	<b>27,37</b>	<b>133,24</b>	<b>837,83</b>	<b>0,42</b>	<b>23,58</b>	<b>1,86</b>	<b>0,58</b>	<b>503,65</b>	<b>541,64</b>	<b>136,23</b>	<b>8,38</b>	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Крендель сахарный	100	7,30	12,38	61,38	225,79	0,11	0,00	1,25	0,08	19,67	70,63	10,24	1,00	142
<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>12,90</b>	<b>18,78</b>	<b>69,58</b>	<b>323,79</b>	<b>0,17</b>	<b>1,40</b>	<b>1,25</b>	<b>0,14</b>	<b>259,67</b>	<b>260,63</b>	<b>38,24</b>	<b>1,20</b>	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	26
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	67
Котлеты Домашние	100	9,59	14,49	13,36	202,85	0,17	6,12	0,61	0,03	45,03	119,02	20,18	1,45	69
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,84	41,28	280,45	0,14	0,00	1,23	0,03	28,56	71,78	13,13	1,35	96
Компот из смородины черной	200	0,30	0,12	17,16	73,05	0,01	60,00	0,21	0,00	11,25	9,90	9,30	0,44	111
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>34,80</b>	<b>35,35</b>	<b>136,02</b>	<b>1280,26</b>	<b>0,66</b>	<b>104,76</b>	<b>7,19</b>	<b>0,09</b>	<b>206,42</b>	<b>467,63</b>	<b>127,17</b>	<b>7,86</b>	



Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Сырники из творога со сгущенным молоком или джемом (повидлом) (225/25)	250	47,61	24,94	46,79	528,39	0,28	1,21	1,03	0,18	411,48	318,47	61,49	1,58	13
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>50,66</b>	<b>26,09</b>	<b>131,99</b>	<b>810,79</b>	<b>0,36</b>	<b>40,21</b>	<b>3,39</b>	<b>0,18</b>	<b>478,68</b>	<b>453,67</b>	<b>171,29</b>	<b>5,92</b>	
Ужин														
Салат из моркови с чесноком	150	1,80	15,12	16,94	160,00	0,08	6,68	7,13	0,00	42,57	74,48	50,31	0,99	39
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,48	11,29	5,47	187,99	0,43	11,44	0,85	0,07	41,98	200,11	30,96	5,56	82
Картофель запеченный дольками	230	3,20	9,75	19,37	260,26	0,17	150,54	4,84	0,00	51,56	81,98	38,14	1,55	99
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	107
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>28,72</b>	<b>38,17</b>	<b>106,37</b>	<b>948,90</b>	<b>0,83</b>	<b>169,46</b>	<b>15,06</b>	<b>0,07</b>	<b>200,36</b>	<b>490,27</b>	<b>170,51</b>	<b>11,21</b>	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		149,33	145,76	577,20	4201,57	2,43	339,41	28,75	1,05	1648,78	2213,84	643,44	34,57	
<b>Суточная потребность</b>		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		125,49	108,78	104,95	120,04	173,90	484,87	191,67	116,84	137,40	184,49	214,48	192,03	

## К КК 5-8 класс

## Первая неделя

## Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша ячневая молочная жидкая	250	8,34	9,65	39,58	241,86	0,66	1,91	0,68	0,06	214,66	272,95	40,88	0,93	3
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	165,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	105
Сыр (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	0,01	0,12	0,09	0,04	149,60	85,00	5,95	0,17	21
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	17
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	609	29,00	33,59	115,41	809,72	0,93	4,37	2,28	0,70	639,18	742,25	123,15	4,83	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Кукуруза с яйцом и кальмарами	150	23,06	14,07	5,48	201,02	0,21	4,71	5,70	0,09	77,57	335,31	99,74	2,27	44
Солянка из птицы	250	5,60	6,56	7,19	268,00	0,10	19,64	0,65	0,03	40,98	86,13	22,92	1,28	54
Плов из свинины	200	15,26	10,81	30,84	273,87	0,10	5,60	0,69	0,03	34,34	112,85	49,03	2,22	77
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	94,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	106
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1160	57,11	33,84	123,99	1440,31	0,65	49,95	8,70	0,15	251,49	706,95	233,04	13,42	

Полдник														
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	322,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,45	138
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
Итого	555	8,00	8,58	90,32	604,40	0,26	57,83	4,77	0,02	97,00	227,35	136,17	5,79	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	5,54	15,05	12,02	121,33	0,03	13,76	4,83	0,05	186,38	134,70	35,51	2,09	36
Рыба, запеченная под маринадом	120	22,14	4,71	7,36	177,67	0,24	8,15	5,34	0,04	40,44	228,68	41,84	1,06	92
Картофельное пюре	230	4,98	8,32	33,64	209,98	0,26	39,55	0,29	0,05	69,93	148,58	50,20	1,87	97
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	119
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	790	39,14	29,05	112,68	785,88	0,66	63,07	11,61	0,14	330,70	617,76	158,37	7,53	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		142,71	115,08	484,11	3831,61	2,58	176,62	29,57	1,09	1562,13	2504,05	681,55	32,05	
Суточная потребность		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,92	85,88	88,02	109,47	184,25	252,31	197,12	120,70	130,18	208,67	227,18	178,06	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Омлет с сыром	200	19,34	28,68	4,82	340,30	0,10	1,22	0,82	0,36	334,64	363,42	30,30	2,74	14
Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,35	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	146
или Кукуруза консервированная*	50	1,84	0,34	9,35	48,43	0,02	4,01	0,03	0,00	35,07	34,24	10,86	0,30	24
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	742	33,46	44,26	95,02	907,34	0,40	35,06	2,79	0,86	625,44	684,42	126,20	10,61	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2,40	15,15	14,40	129,00	0,06	41,70	6,75	0,20	66,00	48,00	25,50	0,90	28
или Винегрет овощной*	150	2,04	6,43	9,61	125,39	0,08	15,23	3,01	0,00	38,92	57,50	23,62	1,02	35
Рассольник Ленинградский с мясом	250	5,30	6,06	15,85	174,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	61
Тефтели мясные с соусом	150	12,29	21,86	17,25	315,84	0,21	17,33	0,93	0,06	46,83	144,98	28,13	1,98	71
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,84	41,28	280,45	0,14	0,00	1,23	0,03	28,56	71,78	13,13	1,35	96
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	154,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	110
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1100	39,92	51,04	155,38	1492,95	0,70	178,00	11,84	0,31	247,57	450,42	149,50	9,07	

\*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустным фаршем	100	6,39	8,20	35,15	290,00	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	131
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	490	7,35	9,16	99,07	479,30	0,17	64,44	3,49	0,04	128,90	177,15	63,96	8,48	
Ужин														
Сельдь с луком	100	7,14	15,72	3,75	140,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	49
Свинина, тушеная с овощами	220	17,13	25,16	21,11	275,94	0,72	81,25	3,31	0,00	43,27	262,93	67,94	3,28	79
Напиток Лимонный	200	0,14	0,02	25,43	75,19	0,01	6,40	0,03	0,00	7,15	3,52	1,92	0,17	113
Шоколад молочный в мелкоштучной упаковке	50	5,88	20,82	49,90	332,40	0,05	0,00	0,48	0,01	115,20	185,40	40,80	0,90	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	660	36,73	62,69	139,77	1018,86	0,94	90,80	8,69	0,04	266,87	649,47	202,72	8,03	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эв/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		123,30	173,55	536,92	4086,25	2,43	369,70	28,76	1,43	1539,60	2262,12	586,42	37,96	
Суточная потребность		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		103,61	129,52	97,62	116,75	173,56	528,14	191,76	158,77	128,30	188,51	195,47	210,88	

## К КК 5-8 класс

## Первая неделя

## Суббота

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша Рябчик	250	10,25	10,29	54,03	280,43	0,21	1,83	0,45	0,06	182,41	238,38	151,08	2,61	5
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	109,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	120
Сыр (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	0,01	0,12	0,09	0,04	149,60	85,00	5,95	0,17	21
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	87,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	569	23,62	28,13	124,35	698,49	0,39	3,26	1,77	0,59	484,75	512,80	197,91	5,09	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат "Степной" из разных овощей	150	3,05	10,85	14,13	197,64	0,14	21,63	5,09	0,00	50,64	86,64	36,29	1,31	34
Свекольник с мясом	250	5,23	5,65	17,32	207,00	0,11	23,70	0,39	0,02	63,20	68,12	38,75	2,11	60
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	293,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	85
Капуста цветная запеченная с чесноком	110	3,79	5,95	6,57	95,77	0,15	104,65	2,77	0,00	48,10	79,46	25,76	2,15	102
Рис отварной	80	1,89	1,72	19,86	114,46	0,02	0,00	0,13	0,01	2,62	40,80	13,40	0,27	145
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	116
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1080	26,75	40,84	115,58	1289,54	1,23	174,68	11,63	0,10	246,02	562,07	184,05	10,93	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Булочка Веснушка	100	5,01	18,14	45,78	406,58	0,08	1,30	0,85	0,11	25,94	65,59	16,05	0,91	141
Итого	490	5,97	19,10	109,70	595,88	0,14	40,30	2,83	0,11	108,34	168,49	63,15	8,29	
Ужин														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	150	3,11	7,68	7,53	112,65	0,08	44,21	3,48	0,00	59,87	57,84	24,84	0,92	33
или Маринад овощной*	150	2,31	15,17	13,74	202,76	0,11	16,02	7,35	0	57,05	88,35	53,69	1,23	22
Гуляш из говядины	120	18,14	25,67	5,37	229,94	0,31	5,83	3,18	0,04	26,64	202,65	27,58	2,90	72
Картофель запеченный дольками	230	3,20	9,75	19,37	260,26	0,17	150,54	4,84	0,00	51,56	81,98	38,14	1,55	99
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	112
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	980	29,11	44,83	123,81	1116,76	0,76	220,18	13,14	0,05	267,17	490,97	146,76	13,80	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эп/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		94,91	142,92	515,15	3891,97	2,59	439,82	31,58	0,93	1350,04	1944,07	622,69	38,59	
Суточная потребность		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		79,75	106,66	93,66	111,20	184,93	628,31	210,53	103,31	112,50	162,01	207,56	214,38	
*с 1 января по 30 июня														

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша "Янтарная"	250	11,10	12,54	49,68	307,49	0,31	4,38	1,00	0,06	210,76	315,53	93,55	2,74	1
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	87,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	742	24,67	28,02	137,98	832,53	0,57	25,72	2,62	0,56	494,56	623,53	179,45	10,17	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	150	1,92	12,20	10,29	161,63	0,05	28,58	5,57	0,33	54,32	54,44	31,97	1,64	30
или Салат из красной фасоли с морковью *	150	11,56	6,99	21,27	133,30	0,36	34,18	3,4	0	97,12	240,8	72,52	3,105	40
Суп с кукурузной крупой и мясом	250	20	7,21	23,16	184,51	0,15	22,36	0,41	0,02	32,72	114,9	33,59	1,77	57
Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	15,90	10,40	4,13	221,93	0,18	5,89	3,44	0,02	40,98	123,28	32,00	0,76	90
Картофель, запеченный из отварного	230	7,68	13,58	40,86	217,61	0,31	50,22	4,36	0,04	134,73	204,82	62,19	2,44	100
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	94,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	106
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1120	58,69	45,79	158,92	1282,08	0,93	127,05	15,44	0,41	361,35	670,10	221,10	14,26	

\*с 1 января по 30 июня



Подник														
Сырники из творога со сгущенным молоком или джемом (повидлом) (225/25)	250	47,61	24,94	46,79	528,39	0,28	1,21	1,03	0,18	411,48	318,47	61,49	1,58	13
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>47,81</b>	<b>25,14</b>	<b>92,09</b>	<b>628,39</b>	<b>0,28</b>	<b>21,21</b>	<b>2,63</b>	<b>0,18</b>	<b>463,48</b>	<b>400,47</b>	<b>91,49</b>	<b>4,78</b>	
Ужин														
Салат с кальмарами и сладким перцем	130	22,88	12,91	5,51	178,20	0,26	84,38	7,29	0,00	69,67	139,06	115,58	1,76	46
или Кукуруза с яйцом и кальмарами*	130	19,99	12,19	4,75	174,22	0,18	4,08	4,94	0,08	67,23	290,60	86,44	1,97	44
Пельмени мясные отварные	250	18,60	17,80	38,76	329,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	139
Сметана	20	0,54	2,00	0,78	23,80	0,01	0,10	0,06	0,01	18,00	12,40	2,00	0,02	19
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	66,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	114
Коктейль из сухофруктов и орехов	100	20,00	26,66	49,90	462,22	0,19	3,09	2,22	0,00	99,75	202,69	101,09	3,31	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>69,14</b>	<b>60,62</b>	<b>155,15</b>	<b>1254,38</b>	<b>0,74</b>	<b>289,89</b>	<b>13,99</b>	<b>0,07</b>	<b>275,48</b>	<b>653,95</b>	<b>277,23</b>	<b>10,66</b>	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		206,15	165,97	591,82	4185,18	2,76	465,27	36,64	1,40	1865,69	2648,70	813,31	41,63	
<b>Суточная потребность</b>		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		173,24	123,86	107,60	119,58	196,99	664,67	244,26	155,21	155,47	220,73	271,10	231,29	
*с 1 января по 30 июня														

Вторая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша Дружба	250	8,68	11,89	44,94	282,79	0,16	2,24	0,24	0,08	219,85	233,64	50,33	0,95	6
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	165,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	105
Сыр (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	0,01	0,12	0,09	0,04	149,60	85,00	5,95	0,17	21
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	87,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
<b>Итого</b>	<b>569</b>	<b>24,24</b>	<b>31,23</b>	<b>120,47</b>	<b>757,65</b>	<b>0,40</b>	<b>4,70</b>	<b>1,64</b>	<b>0,62</b>	<b>622,37</b>	<b>625,94</b>	<b>127,60</b>	<b>3,85</b>	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
<b>Итого</b>	<b>247</b>	<b>9,45</b>	<b>10,02</b>	<b>41,71</b>	<b>191,30</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>2,21</b>	<b>0,08</b>	<b>243,76</b>	<b>209,74</b>	<b>30,82</b>	<b>0,48</b>	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат «Нежность» из курицы с огурчиками, яйцом, черносливом и грецким орехом	150	17,06	34,56	10,81	424,11	0,13	5,27	7,53	0,08	53,02	207,60	49,17	2,30	43
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,18	4,86	17,97	206,08	0,12	19,18	0,58	0,03	70,58	123,42	39,30	1,17	66
Бефстроганов из говядины	120	20,00	18,24	3,77	382,53	0,11	5,95	2,92	0,04	44,94	153,66	33,16	3,34	76
Картофель запеченный дольками	230	5,36	7,96	29,58	221,04	0,32	52,82	3,30	0,00	35,80	155,76	61,42	2,45	99
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	118
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
<b>Итого</b>	<b>1310</b>	<b>54,59</b>	<b>67,33</b>	<b>136,50</b>	<b>1692,06</b>	<b>0,87</b>	<b>103,22</b>	<b>15,84</b>	<b>0,15</b>	<b>290,34</b>	<b>782,40</b>	<b>237,80</b>	<b>16,75</b>	

Полдник														
Шоколад молочный в мелкоштучной упаковке	50	5,88	20,82	49,90	332,40	0,05	0,00	0,48	0,01	115,20	185,40	40,80	0,90	ГП
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	322,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,45	138
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,03</b>	<b>28,45</b>	<b>100,32</b>	<b>754,40</b>	<b>0,23</b>	<b>38,83</b>	<b>4,49</b>	<b>0,03</b>	<b>197,00</b>	<b>359,55</b>	<b>97,17</b>	<b>5,55</b>	
Ужин														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,7	96,86	0,04	8,02	0,05	0	70,14	68,47	21,71	0,6	24
Рагу из птицы	250	24,28	25,52	20,40	429,53	0,26	29,67	3,67	0,04	57,46	269,22	58,36	2,85	86
Компот из свежих ягод	200	0,25	0,14	17,35	73,45	0,01	24,00	0,23	0,00	10,55	8,60	6,00	0,34	108
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>37,49</b>	<b>28,25</b>	<b>135,93</b>	<b>976,74</b>	<b>0,52</b>	<b>80,69</b>	<b>5,85</b>	<b>0,04</b>	<b>184,85</b>	<b>503,99</b>	<b>195,97</b>	<b>7,32</b>	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		136,81	165,28	534,93	4372,15	2,10	228,84	30,03	0,92	1538,32	2481,62	689,36	33,95	
<b>Суточная потребность</b>		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		114,96	123,34	97,26	124,92	149,83	326,91	200,19	102,03	128,19	206,80	229,79	188,61	

## К КК 5-8 класс

## Вторая неделя

## Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Омлет натуральный	200	22,22	23,94	5,38	342,58	0,10	1,22	0,78	0,34	176,70	291,86	25,96	2,80	15
Овощи натуральные (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50	0,05	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	146
или Горошек зеленый консервированный*	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	0,30	0,10	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35	23
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	87,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	552	35,39	38,72	76,01	783,82	0,33	7,06	2,07	0,84	438,60	593,96	101,76	6,30	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Винегрет овощной	150	2,04	6,43	9,61	125,39	0,08	15,23	3,01	0,00	38,92	57,50	23,62	1,02	35
Солянка Мясная	250	6,35	8,47	10,42	344,50	0,10	19,17	0,66	0,02	39,89	100,10	24,23	1,63	62
Плов по-узбекски из говядины	200	12,73	20,67	34,52	351,37	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	78
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	107
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1160	30,91	38,32	139,93	1369,71	0,75	60,11	6,95	0,05	218,70	519,01	166,90	11,89	

\*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Сырники из творога со сгущенным молоком или джемом (повидлом) (225/25)	250	47,61	24,94	46,79	528,39	0,28	1,21	1,03	0,18	411,48	318,47	61,49	1,58	13
Итого	450	47,81	25,14	92,09	628,39	0,28	21,21	2,63	0,18	463,48	400,47	91,49	4,78	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	150	5,28	7,56	9,45	126,91	0,09	6,78	5,22	0,05	174,35	149,39	55,56	1,13	38
Биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	152,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	91
Картофельное пюре	125	16,67	4,52	18,28	124,99	0,14	21,49	0,16	0,03	38,01	80,75	27,28	1,01	98
Фасоль стручковая запеченная	100	20,00	4,18	3,25	58,98	0,10	19,55	2,01	0,00	67,24	44,38	25,74	1,10	101
Компот из смородины черной	200	0,30	0,12	17,16	73,05	0,01	60,00	0,21	0,00	11,25	9,90	9,30	0,44	111
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	124,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	955	70,66	26,87	135,55	943,31	0,75	127,73	10,99	0,13	382,06	534,23	257,49	8,12	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		190,61	135,45	491,26	3913,03	2,34	217,51	24,59	1,38	1773,66	2348,33	661,68	32,85	
Суточная потребность		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		160,17	101,08	89,32	111,80	167,21	310,72	163,96	153,43	147,81	195,69	220,56	182,51	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая	250	11,10	12,54	49,68	357,49	0,31	4,38	1,00	0,06	210,76	315,53	93,55	2,74	8
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	118
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	0,01	0,12	0,09	0,04	149,60	85,00	5,95	0,17	21
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	87,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	569	21,86	27,18	104,35	722,55	0,45	4,50	2,32	0,56	404,04	507,43	132,10	5,84	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат Витаминный со сладким перцем	150	1,98	15,12	14,46	203,03	0,06	88,95	7,02	0,33	46,37	46,05	26,79	0,84	32
или Салат "Степной" из разных овощей*	150	3,05	10,85	14,13	167,64	0,14	21,63	5,09	0,00	50,64	86,64	36,29	1,31	34
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	16,67	6,01	19,30	243,00	0,13	18,63	0,34	0,02	27,27	95,75	27,99	1,48	56
Куриное филе в сметанном соусе	120	20,00	28,51	3,90	207,18	0,13	10,61	4,82	0,06	56,19	197,26	24,90	1,69	84
Каша гречневая рассыпчатая	180	14,40	8,79	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,03	18,33	165,71	243,17	5,48	94
Напиток апельсиновый и лимонный	200	0,18	0,03	25,06	103,46	0,01	10,00	0,04	0,00	8,12	4,50	2,50	0,16	117
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1070	60,26	59,41	151,17	1153,06	0,82	129,19	14,08	0,44	199,88	622,33	357,00	12,16	

\*с 1 января по 30 июня

Подник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем	100	3,24	6,49	39,10	229,73	0,14	10,60	1,47	0,03	25,46	80,39	17,79	1,14	130
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>4,20</b>	<b>7,45</b>	<b>103,02</b>	<b>419,03</b>	<b>0,20</b>	<b>49,60</b>	<b>3,45</b>	<b>0,03</b>	<b>107,86</b>	<b>183,29</b>	<b>64,89</b>	<b>8,52</b>	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	150	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	27
или Овощное ассорти 15 (помидоры солёные, огурцы солёные)*	150	1,43	0,15	3,90	24,75	0,02	15,00	0,60	0,02	24,75	44,25	21,75	1,05	25
Жаркое по-домашнему	250	21,52	13,15	16,08	620,00	0,25	34,91	0,71	0,03	47,01	155,40	56,60	3,78	74
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	66,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	114
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>29,54</b>	<b>14,55</b>	<b>79,13</b>	<b>898,60</b>	<b>0,44</b>	<b>250,91</b>	<b>3,01</b>	<b>0,03</b>	<b>106,61</b>	<b>291,30</b>	<b>107,10</b>	<b>7,53</b>	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		125,32	118,61	479,38	3384,54	1,98	435,60	25,07	1,13	1062,15	1814,09	691,91	34,53	
<b>Суточная потребность</b>		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		105,31	88,52	87,16	96,70	141,58	622,29	167,13	126,08	88,51	151,17	230,64	191,82	
*с 1 января по 30 июня														

## Вторая неделя

## Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом (170/30)	200	18,18	23,45	44,65	328,00	0,25	1,25	0,80	0,21	415,49	327,57	60,64	1,69	11
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Сыр (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	0,01	0,12	0,09	0,04	149,60	85,00	5,95	0,17	21
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	87,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	709	35,69	43,95	132,95	914,92	0,52	22,71	2,51	0,75	848,89	720,57	152,49	9,29	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	5,54	15,05	12,02	161,33	0,03	13,76	4,83	0,05	186,38	134,70	35,51	2,09	36
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2,10	6,74	9,83	258,00	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	59
Тефтели мясные с соусом	150	12,29	11,86	17,25	315,84	0,21	17,33	0,93	0,06	46,83	144,98	28,13	1,98	71
Макаронные изделия отварные	180	7,70	5,26	37,16	252,41	0,13	0,00	1,11	0,03	25,70	64,61	11,82	1,22	96
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	112
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1100	35,32	39,86	151,35	1440,58	0,60	69,79	8,48	0,18	428,83	568,84	143,60	10,94	



Полдник														
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	300,00	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	133
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Коктейль из сухофруктов и орехов	100	20,00	26,66	49,90	462,22	0,19	3,09	2,22	0,00	99,75	202,69	101,09	3,31	ГП
Итого	400	26,59	35,06	130,35	862,22	0,30	48,53	5,33	0,04	198,25	358,94	147,95	7,61	
Ужин														
Сельдь с зеленым горошком и луком	150	10,5	28,77	6,26	201,82	0,08	4,86	6,59	0,03	92,93	266,94	81,69	1,79	48
Картофельная запеканка с мясом	200	22,67	38,13	29,19	426,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	75
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	119
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	124,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	830	42,50	68,82	135,01	1117,89	0,84	58,43	10,35	0,08	178,91	734,42	258,31	9,43	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		145,94	194,09	597,34	4523,41	2,49	200,86	28,63	1,23	1925,70	2683,42	746,39	39,03	
Суточная потребность		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		122,64	144,85	108,61	129,24	177,63	286,94	190,86	136,32	160,47	223,62	248,80	216,85	

## К КК 5-8 класс

## Вторая неделя

## Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша "Боярская"	250	9,99	10,76	45,74	286,99	0,25	2,00	0,23	0,06	204,35	244,59	58,39	1,48	4
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	165,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	105
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	17
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	87,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	782	27,47	30,44	140,19	852,27	0,56	23,34	2,12	0,66	509,67	649,79	151,81	9,39	

## 2 завтрак

Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	

## Обед

Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	150	2,40	15,15	14,40	129,00	0,06	41,70	6,75	0,08	66,00	48,00	25,50	0,90	29
или Винегрет овощной*	150	2,04	6,43	9,61	125,39	0,08	15,23	3,01	0,00	38,92	57,50	23,62	1,02	35
Суп из овощей с фасолью	250	7,71	4,66	14,18	222,21	0,24	22,79	2,27	0,00	64,75	160,54	48,35	2,07	63
Гуляш из говядины	120	18,14	15,67	5,37	229,94	0,31	5,83	3,18	0,04	26,64	202,65	27,58	2,90	72
Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	5,74	40,23	235,27	0,07	0,00	0,73	0,03	24,48	195,90	24,00	1,09	95
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	94,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	106
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1070	28,18	42,86	136,04	1223,52	0,87	71,32	14,21	0,15	250,07	758,85	169,68	10,43	

\*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Оладьи	100	8,00	7,33	48,00	230,00	0,16	0,99	4,68	0,03	111,29	141,13	23,40	1,12	136
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,05	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05	20
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	515	10,76	10,42	125,80	501,30	0,24	40,24	6,71	0,08	270,44	298,78	79,00	8,55	
Ужин														
Салат Обжорка	150	6,17	5,57	6,99	198,00	0,11	8,48	0,57	0,02	57,27	118,07	39,47	1,55	41
Рыба, запеченная в панировке	100	24,43	8,38	13,19	165,58	0,25	2,90	1,94	0,07	37,88	250,24	39,84	1,53	87
Картофельное пюре	230	4,98	8,32	33,64	229,98	0,26	39,55	0,29	0,05	69,93	148,58	50,20	1,87	97
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	109,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	124,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	770	44,83	26,44	123,05	927,06	0,79	52,24	3,94	0,17	317,64	711,91	173,89	7,52	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		120,70	120,19	566,79	3695,45	2,54	188,54	29,19	1,14	1591,58	2629,07	605,20	36,37	
Суточная потребность		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		101,43	89,69	103,05	105,58	181,36	269,34	194,59	126,27	132,63	219,09	201,73	202,04	

Вторая неделя

Суббота

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная пшеничная жидкая	250	7,55	7,37	37,03	245,21	0,16	1,30	0,78	0,04	140,53	196,80	38,18	1,91	7
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	0,01	0,12	0,09	0,04	149,60	85,00	5,95	0,17	21
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	87,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	569	24,30	27,11	106,71	742,83	0,38	3,76	2,11	0,58	543,53	568,90	112,93	5,33	
<b>2 завтрак</b>														
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Сельдь с картофелем и луком	100	6,86	11,07	7,42	219,31	0,06	8,46	3,29	0,02	52,04	124,12	49,47	1,17	47
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	65
Капуста тушеная со свиной	250	10,58	19,99	12,57	443,00	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	80
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	107
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	1160	29,66	37,60	123,29	1408,76	0,72	146,41	8,75	0,04	298,73	508,14	196,02	11,95	



## Вторая неделя

## Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с крупой	250	6,15	6,34	21,53	248,95	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	10
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	26
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	119
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	842	15,47	25,62	108,60	816,83	0,29	29,89	4,81	0,51	318,77	339,14	91,51	7,48	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	150	4,88	18,05	20,25	264,20	0,09	12,41	4,11	0,00	75,00	117,97	59,34	2,33	37
Куриный суп с макаронными изделиями и зеленым горошком	250	6,08	5,98	18,22	251,33	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	55
Рыба, запеченная в молочном соусе	120	17,94	8,00	4,25	187,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	88
Рис отварной	180	4,26	3,87	44,69	257,54	0,05	0,00	0,29	0,02	5,90	91,80	30,15	0,61	93
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	154,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	110
Коктейль из сухофруктов и орехов	100	20,00	26,66	49,90	462,22	0,19	3,09	2,22	0,00	99,75	202,69	101,09	3,31	ГП
Хлеб пшеничный	100	3,07	0,30	17,85	209,10	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	60	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1170	64,53	64,69	203,91	1681,05	0,84	137,32	11,98	0,10	360,18	851,56	302,37	11,51	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Кекс "Столичный"	75	8,20	16,34	40,59	375,53	0,09	0,00	4,52	0,04	29,79	76,23	14,05	1,30	144
Итого	390	9,16	17,30	104,51	564,83	0,15	39,00	6,50	0,04	112,19	179,13	61,15	8,68	
Ужин														
Салат картофельный с кальмарами	150	5,07	2,94	18,42	145,22	0,21	24,33	1,31	0,02	57,33	189,18	66,30	1,55	45
Печень говяжья по-строгановски	120	9,70	10,49	0,96	298,80	0,14	9,31	0,59	4,46	21,80	123,94	10,70	3,64	83
Картофель запеченный дольками	230	5,36	7,96	29,58	221,04	0,32	52,82	3,30	0,00	35,80	155,76	61,42	2,45	99
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	112
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	790	27,23	22,36	121,88	999,56	0,81	87,06	6,46	4,49	213,63	596,48	177,52	11,89	
Норма соли на весь день	10 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		125,85	139,99	580,61	4253,57	2,17	294,67	31,96	5,22	1248,53	2176,05	663,37	40,04	
Суточная потребность		119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		105,75	104,47	105,57	121,53	154,93	420,96	213,06	579,97	104,04	181,34	221,12	222,43	

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

Продукты питания, количество	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Итого за 14 дней</b>	1931,62	1977,76	7566,63	56028,91	33,60	4093,46	410,41	20,08	21826,83	32299,65	9330,74	514,51
<b>Среднее значение</b>	137,97	141,27	540,47	4002,07	2,40	292,39	29,32	1,43	1559,06	2307,12	666,48	36,75
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,0	1,0	4,0									
<b>Суточная потребность</b>	119,00	134,00	550,00	3500,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	115,94	105,42	98,27	114,34	171,42	417,70	195,43	159,39	129,92	192,26	222,16	204,17



## К КК 9-11 класс

## Первая неделя

## Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная жидкая	250	7,03	9,44	42,84	285,34	0,09	1,88	0,24	0,06	181,36	192,38	40,35	0,61	2
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	23	6,15	7,80	0,00	96,60	0,01	0,19	0,14	0,06	233,53	132,70	9,28	0,26	21
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	585	26,62	32,02	115,22	834,16	0,32	4,41	1,71	0,62	667,12	625,96	121,77	4,47	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	150	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	27
или Овощное ассорти 15 (помидоры солёные, огурцы солёные)	150	1,43	0,15	3,90	24,75	0,02	15,00	0,60	0,02	24,75	44,25	21,75	1,05	25
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	300	20,00	8,00	19,39	168,68	0,12	35,45	0,45	0,03	73,40	121,78	40,41	2,09	58
Поджарка из свинины	120	20,00	44,99	3,13	370,05	0,76	15,70	5,93	0,00	49,60	247,98	38,14	2,80	81
Картофельное пюре	125	16,67	4,52	18,28	124,99	0,14	21,49	0,16	0,03	38,01	80,75	27,28	1,01	98
Фасоль стручковая запеченная	125	25,00	5,23	4,06	73,73	0,13	24,44	2,51	0,00	84,05	55,48	32,18	1,38	101
Шоколад молочный в мелкоштучной упаковке	50	5,88	20,82	49,90	332,40	0,05	0,00	0,48	0,01	115,20	185,40	40,80	0,90	ГП
Компот из свежих ягод	200	0,25	0,14	17,35	73,45	0,01	24,00	0,23	0,00	10,55	8,60	6,00	0,34	108
Хлеб пшеничный	150	11,52	1,13	66,94	286,12	0,15	0,00	1,50	0,00	30,37	90,22	19,32	1,54	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1280	104,18	85,63	205,80	1550,82	1,50	138,08	12,39	0,07	452,18	907,21	247,63	12,86	

\*с 1 января по 30 июня

<b>Полдник</b>														
Олады	100	8,00	7,33	48,00	230,00	0,16	0,99	4,68	0,03	111,29	141,13	23,40	1,12	136
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,05	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05	20
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>12,85</b>	<b>10,61</b>	<b>147,08</b>	<b>594,40</b>	<b>0,26</b>	<b>40,24</b>	<b>7,09</b>	<b>0,08</b>	<b>255,24</b>	<b>331,08</b>	<b>141,70</b>	<b>5,51</b>	
<b>Ужин</b>														
Салат Столичный	150	18,05	15,78	10,95	179,34	0,18	15,18	0,44	0,06	46,62	199,34	36,06	2,07	42
Говядина, тушеная с черносливом	120	19,31	26,38	8,03	281,58	0,08	6,07	3,40	0,02	28,52	206,58	33,67	2,77	73
Каша гречневая рассыпчатая	250	20,00	12,21	64,86	259,51	0,49	0,00	1,01	0,04	25,46	230,15	337,74	7,61	94
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	94,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	106
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>71,99</b>	<b>56,91</b>	<b>182,61</b>	<b>1162,23</b>	<b>1,00</b>	<b>40,25</b>	<b>6,86</b>	<b>0,12</b>	<b>166,00</b>	<b>831,03</b>	<b>528,52</b>	<b>16,91</b>	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		221,48	191,57	758,39	4329,41	3,30	224,38	30,01	1,07	1811,35	2995,93	1083,66	41,52	
<b>Суточная потребность</b>		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		155,97	122,02	117,40	108,24	235,92	320,54	200,06	118,40	150,95	249,66	361,22	230,64	

## К КК 9-11 класс

## Первая неделя

## Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным (250/30)	280	22,73	21,17	50,69	352,86	0,26	1,34	0,83	0,18	445,59	375,86	64,57	1,65	12
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	118
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	23	6,15	7,80	0,00	96,60	0,01	0,19	0,14	0,06	233,53	132,70	9,28	0,26	21
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	805	37,09	39,41	126,68	858,42	0,46	20,53	2,67	0,70	752,03	650,14	126,89	9,37	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Горошек зеленый консервированный	130	4,03	0,26	8,45	52,00	0,14	0,78	0,26	0,00	26,00	80,60	27,30	0,91	23
или Кукуруза консервированная	130	4,41	0,81	22,44	116,23	0,04	9,63	0,06	0	84,17	82,17	26,06	0,72	24
Суп рисовый с мясом	300	8,60	7,55	29,10	388,40	0,17	24,90	0,53	0,02	42,29	59,03	50,42	2,01	64
Капуста тушеная со свиной	250	10,57	19,98	12,57	443,00	0,31	92,57	25,57	0,00	110,87	147,95	47,98	2,21	80
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	112
Хлеб пшеничный	150	11,52	1,13	66,94	286,12	0,15	0,00	1,50	0,00	30,37	90,22	19,32	1,54	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1090	39,34	29,57	174,30	1413,42	0,88	119,85	28,71	0,03	312,23	489,90	180,52	10,63	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	255,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	135
<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>4,79</b>	<b>10,74</b>	<b>101,83</b>	<b>444,30</b>	<b>0,16</b>	<b>39,06</b>	<b>3,14</b>	<b>0,05</b>	<b>101,59</b>	<b>168,93</b>	<b>57,60</b>	<b>8,40</b>	
Ужин														
Салат Витаминный с яблоком или Салат из красной фасоли с морковью *	150	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	31
Поджарка из рыбы	150	16,34	20,13	9,25	217,00	0,40	17,69	6,98	0,05	80,20	171,95	56,91	1,63	89
Картофель, запеченный из отварного	250	8,35	14,76	44,41	245,23	0,34	54,59	4,74	0,04	146,45	222,63	67,60	2,65	100
Напиток из брусники	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0,00	4,50	0,30	0,00	7,95	4,80	2,10	0,17	115
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>32,38</b>	<b>46,04</b>	<b>120,45</b>	<b>809,18</b>	<b>0,91</b>	<b>92,18</b>	<b>17,72</b>	<b>0,32</b>	<b>290,20</b>	<b>531,44</b>	<b>173,26</b>	<b>7,71</b>	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		123,06	140,77	584,98	3716,62	2,48	273,02	54,45	1,18	1699,81	2050,15	569,09	36,59	
<b>Суточная потребность</b>		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		86,66	89,66	90,55	92,92	177,00	390,03	362,99	131,08	141,65	170,85	189,70	203,28	

\*с 1 января по 30 июня

## К КК 9-11 класс

## Первая неделя

## Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша из овсянных хлопьев Геркулес жидкая	250	8,68	11,89	44,94	282,79	0,16	2,24	0,24	0,08	219,85	233,64	50,33	0,95	9
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	65,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	752	22,88	27,43	135,94	794,31	0,43	23,58	1,95	0,58	502,48	555,42	139,57	8,73	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Крендель сахарный	100	7,30	12,38	61,38	225,79	0,11	0,00	1,25	0,08	19,67	70,63	10,24	1,00	142
Итого	300	12,90	18,78	69,58	323,79	0,17	1,40	1,25	0,14	259,67	260,63	38,24	1,20	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Икра кабачковая	150	2,85	13,35	11,55	178,50	0,03	10,50	4,65	0,00	61,50	55,50	22,50	1,05	26
Уха Ростовская	300	8,90	6,06	17,72	223,49	0,21	36,77	1,09	0,03	44,37	140,24	45,49	1,69	67
Котлеты Домашние	150	14,39	21,73	20,04	234,28	0,25	9,18	0,91	0,05	67,55	178,53	30,27	2,18	69
Макаронные изделия отварные	240	10,27	7,01	49,54	336,54	0,17	0,00	1,48	0,04	34,27	86,14	15,76	1,62	96
Компот из смородины черной	200	0,30	0,12	17,16	73,05	0,01	60,00	0,21	0,00	11,25	9,90	9,30	0,44	111
Хлеб пшеничный	150	11,52	1,13	66,94	286,12	0,15	0,00	1,50	0,00	30,37	90,22	19,32	1,54	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1250	52,19	50,05	206,85	1242,48	0,92	117,45	10,57	0,12	284,81	649,53	169,14	10,62	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
Сырники из творога со сгущенным молоком или джемом (повидлом) (225/25)	250	47,61	24,94	46,79	528,39	0,28	1,21	1,03	0,18	411,48	318,47	61,49	1,58	13
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>50,66</b>	<b>26,09</b>	<b>131,99</b>	<b>810,79</b>	<b>0,36</b>	<b>40,21</b>	<b>3,39</b>	<b>0,18</b>	<b>478,68</b>	<b>453,67</b>	<b>171,29</b>	<b>5,92</b>	
Ужин														
Салат из моркови с чесноком	150	1,80	15,12	16,94	160,00	0,08	6,68	7,13	0,00	42,57	74,48	50,31	0,99	39
Сердце( печень) в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,48	11,29	5,47	187,99	0,43	11,44	0,85	0,07	41,98	200,11	30,96	5,56	82
Картофель, запеченный дольками	250	5,83	8,65	32,15	281,04	0,35	57,41	3,59	0,00	38,91	169,30	66,76	2,66	99
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	107
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>34,49</b>	<b>37,00</b>	<b>118,33</b>	<b>940,48</b>	<b>1,01</b>	<b>76,33</b>	<b>13,77</b>	<b>0,07</b>	<b>181,81</b>	<b>576,15</b>	<b>197,68</b>	<b>12,29</b>	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		173,12	159,34	662,69	4111,85	2,87	258,97	30,93	1,08	1707,45	2495,40	715,92	38,76	
<b>Суточная потребность</b>		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		121,92	101,49	102,58	102,80	205,25	369,96	206,20	120,17	142,29	207,95	238,64	215,33	

## Первая неделя

## Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша ячневая молочная жидкая	250	8,34	9,65	39,58	241,86	0,66	1,91	0,68	0,06	214,66	272,95	40,88	0,93	3
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	165,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	105
Сыр (порциями)	23	6,15	7,80	0,00	96,60	0,01	0,19	0,14	0,06	233,53	132,70	9,28	0,26	21
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	17
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	65,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	625	31,84	36,43	118,11	800,92	0,94	4,44	2,42	0,72	721,94	803,73	129,82	5,27	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Кукуруза с яйцом и кальмарами	150	23,06	14,07	5,48	201,02	0,21	4,71	5,70	0,09	77,57	335,31	99,74	2,27	44
Солянка из птицы	300	6,72	7,87	8,63	328,00	0,12	23,57	0,78	0,04	49,18	103,36	27,50	1,54	54
Плов из свинины	250	19,08	13,51	38,55	342,34	0,13	7,00	0,86	0,04	42,93	141,06	61,29	2,78	77
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	94,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	106
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	150	11,52	1,13	66,94	286,12	0,15	0,00	1,50	0,00	30,37	90,22	19,32	1,54	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1300	70,50	38,68	182,23	1444,78	0,81	55,28	10,10	0,17	290,55	818,55	264,05	15,37	

Полдник														
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	322,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,45	138
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
Итого	555	8,00	8,58	90,32	604,40	0,26	57,83	4,77	0,02	97,00	227,35	136,17	5,79	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	5,54	15,05	12,02	121,33	0,03	13,76	4,83	0,05	186,38	134,70	35,51	2,09	36
Рыба, запеченная под маринадом	150	27,68	18,39	9,20	222,09	0,30	10,19	6,68	0,05	50,55	285,85	52,30	1,33	92
Картофельное пюре	250	5,41	9,04	36,56	239,00	0,28	42,99	0,31	0,05	76,01	161,50	54,56	2,03	97
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	119
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	840	45,05	43,38	116,62	830,12	0,74	68,55	12,93	0,15	340,99	686,41	171,74	7,93	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		164,85	137,08	548,99	3871,52	2,82	187,50	32,43	1,14	1694,23	2745,78	732,59	34,84	
Суточная потребность		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		116,09	87,31	84,98	96,79	201,33	267,85	216,19	126,25	141,19	228,81	244,20	193,57	



## К КК 9-11 класс

## Первая неделя

## Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Омлет с сыром	200	19,34	28,68	4,82	340,30	0,10	1,22	0,82	0,36	334,64	363,42	30,30	2,74	14
Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,35	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	146
или Кукуруза консервированная*	50	1,84	0,34	9,35	48,43	0,02	4,01	0,03	0,00	35,07	34,24	10,86	0,30	24
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
<b>Итого</b>	<b>752</b>	<b>34,09</b>	<b>44,32</b>	<b>97,72</b>	<b>893,81</b>	<b>0,41</b>	<b>35,06</b>	<b>2,88</b>	<b>0,86</b>	<b>624,27</b>	<b>698,20</b>	<b>129,53</b>	<b>10,96</b>	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
<b>Итого</b>	<b>247</b>	<b>5,84</b>	<b>6,40</b>	<b>47,68</b>	<b>187,80</b>	<b>0,23</b>	<b>1,40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,18</b>	<b>270,82</b>	<b>300,65</b>	<b>44,04</b>	<b>1,77</b>	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2,40	15,15	14,40	129,00	0,06	41,70	6,75	0,20	66,00	48,00	25,50	0,90	28
или Винегрет овощной*	150	2,04	6,43	9,61	125,39	0,08	15,23	3,01	0,00	38,92	57,50	23,62	1,02	35
Рассольник Ленинградский с мясом	300	20,00	7,13	18,66	208,00	0,14	20,21	0,37	0,02	28,23	49,08	33,42	1,57	61
Тефтели мясные с соусом	150	12,29	21,86	17,25	315,84	0,21	17,33	0,93	0,06	46,83	144,98	28,13	1,98	71
Макаронные изделия отварные	240	10,27	7,01	49,54	336,54	0,17	0,00	1,48	0,04	34,27	86,14	15,76	1,62	96
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	154,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	110
Хлеб пшеничный	150	11,52	1,13	66,94	286,12	0,15	0,00	1,50	0,00	30,37	90,22	19,32	1,54	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>1250</b>	<b>64,78</b>	<b>54,11</b>	<b>215,54</b>	<b>1534,00</b>	<b>0,86</b>	<b>181,04</b>	<b>13,24</b>	<b>0,32</b>	<b>279,80</b>	<b>538,32</b>	<b>171,33</b>	<b>10,71</b>	

\*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустным фаршем	100	6,39	8,20	35,15	290,00	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	131
Итого	490	7,35	9,16	99,07	479,30	0,17	64,44	3,49	0,04	128,90	177,15	63,96	8,48	
Ужин														
Сельдь с луком	140	7,14	15,72	3,75	140,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	49
Свинина, тушеная с овощами	300	23,36	34,31	28,79	403,78	0,98	110,79	4,52	0,00	59,01	358,55	92,64	4,47	79
Напиток Лимонный	200	0,14	0,02	25,43	75,19	0,01	6,40	0,03	0,00	7,15	3,52	1,92	0,17	113
Шоколад молочный в мелкоштучной упаковке	50	5,88	20,82	49,90	332,40	0,05	0,00	0,48	0,01	115,20	185,40	40,80	0,90	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	780	42,90	71,77	146,63	1117,50	1,19	120,34	9,86	0,04	276,71	743,65	225,97	9,19	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		154,96	185,75	621,64	4212,41	2,85	402,28	31,42	1,44	1580,49	2457,97	634,84	41,11	
Суточная потребность		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		109,12	118,31	96,23	105,31	203,49	574,68	209,50	159,88	131,71	204,83	211,61	228,40	

## К КК 9-11 класс

## Первая неделя

## Суббота

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша Рябчик	250	10,25	10,29	54,03	280,43	0,21	1,83	0,45	0,06	182,41	238,38	151,08	2,61	5
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	109,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	120
Сыр (порциями)	23	6,15	7,80	0,00	96,60	0,01	0,19	0,14	0,06	233,53	132,70	9,28	0,26	21
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	69,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	585	26,46	30,97	127,05	729,69	0,40	3,33	1,91	0,61	567,51	574,28	204,58	5,53	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат "Степной" из разных овощей	150	3,05	10,85	14,13	197,64	0,14	21,63	5,09	0,00	50,64	86,64	36,29	1,31	34
Свекольник с мясом	300	20,00	6,65	20,38	271,71	0,13	27,90	0,46	0,02	74,39	80,18	45,61	2,48	60
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	293,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	85
Капуста цветная запеченная с чесноком	120	4,14	6,49	7,18	104,52	0,17	114,10	3,02	0,00	52,72	86,75	28,09	2,34	102
Рис отварной	100	6,26	6,35	19,07	162,44	0,12	142,15	3,15	0,00	164,85	112,12	56,74	2,20	145
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	116
Хлеб пшеничный	150	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1200	31,12	47,01	118,46	1278,18	1,37	330,48	14,97	0,09	424,06	652,74	236,58	13,42	

Подник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Булочка Веснушка	100	5,01	18,14	45,78	406,58	0,08	1,30	0,85	0,11	25,94	65,59	16,05	0,91	141
Итого	490	5,97	19,10	109,70	595,88	0,14	40,30	2,83	0,11	108,34	168,49	63,15	8,29	
Ужин														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	150	3,11	7,68	7,53	112,65	0,08	44,21	3,48	0,00	59,87	57,84	24,84	0,92	33
или Маринад овощной*	150	2,31	15,17	13,74	202,76	0,11	16,02	7,35	0	57,05	88,35	53,69	1,23	22
Гуляш из говядины	120	18,14	25,67	5,37	229,94	0,31	5,83	3,18	0,04	26,64	202,65	27,58	2,90	72
Картофель, запеченный дольками	250	5,83	8,65	32,15	281,04	0,35	57,41	3,59	0,00	38,91	169,30	66,76	2,66	99
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	112
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1000	16,74	43,66	135,77	1018,23	0,93	127,05	11,85	0,05	248,62	576,85	173,93	14,88	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		127,75	150,76	572,70	3813,28	2,91	502,56	33,77	0,94	1592,29	2182,10	709,06	42,60	
Суточная потребность		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		89,96	96,02	88,65	95,33	207,72	717,94	225,13	104,42	132,69	181,84	236,35	236,67	
*с 1 января по 30 июня														

## К КК 9-11 класс

## Первая неделя

## Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша "Янтарная"	250	11,10	12,54	49,68	307,49	0,31	4,38	1,00	0,06	210,76	315,53	93,55	2,74	1
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	752	25,30	28,08	140,68	849,01	0,58	25,72	2,71	0,56	493,39	637,31	182,79	10,52	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	150	1,92	12,20	10,29	161,63	0,05	28,58	5,57	0,33	54,32	54,44	31,97	1,64	30
или Салат из красной фасоли с морковью *	150	11,56	6,99	21,27	133,30	0,36	34,18	3,4	0	97,12	240,8	72,52	3,105	40
Суп с кукурузной крупой и мясом	300	20,00	7,21	23,16	220,51	0,15	22,36	0,41	0,02	32,72	114,90	33,59	1,77	57
Рыба, тушеная в сметанном соусе	150	19,88	13,00	5,16	277,41	0,23	7,36	4,30	0,03	51,23	154,10	40,00	0,95	90
Картофель, запеченный из отварного	250	8,35	14,76	44,41	245,23	0,34	54,59	4,74	0,04	146,45	222,63	67,60	2,65	100
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	94,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	106
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	150	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1450	63,34	49,57	163,50	1268,38	1,01	132,89	16,68	0,42	383,32	718,73	234,51	14,66	

\*с 1 января по 30 июня

Подник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Сырники из творога со сгущенным молоком или джемом (повидлом) (225/25)	250	47,61	24,94	46,79	528,39	0,28	1,21	1,03	0,18	411,48	318,47	61,49	1,58	13
<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>47,81</b>	<b>25,14</b>	<b>92,09</b>	<b>628,39</b>	<b>0,28</b>	<b>21,21</b>	<b>2,63</b>	<b>0,18</b>	<b>463,48</b>	<b>400,47</b>	<b>91,49</b>	<b>4,78</b>	
Ужин														
Салат с кальмарами и сладким перцем	150	26,40	14,90	6,36	185,62	0,30	97,37	8,42	0,00	80,39	160,46	133,37	2,03	46
или Кукуруза с яйцом и кальмарами*	150	23,06	14,07	5,48	241,02	0,21	4,71	5,70	0,09	77,57	335,31	99,74	2,27	44
Пельмени мясные отварные	250	18,60	17,80	38,76	329,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	139
Сметана	35	0,95	3,50	1,37	41,65	0,01	0,18	0,11	0,02	31,50	21,70	3,50	0,04	19
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	66,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	114
Коктейль из сухофруктов и орехов	100	20,00	26,66	49,90	462,22	0,19	3,09	2,22	0,00	99,75	202,69	101,09	3,31	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>73,01</b>	<b>64,04</b>	<b>155,77</b>	<b>1250,45</b>	<b>0,78</b>	<b>302,96</b>	<b>15,13</b>	<b>0,08</b>	<b>293,80</b>	<b>683,21</b>	<b>295,07</b>	<b>10,92</b>	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		215,30	173,23	599,72	4184,03	2,88	484,18	39,11	1,42	1904,80	2740,37	847,90	42,65	
<b>Суточная потребность</b>		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		151,62	110,34	92,84	104,60	205,49	691,69	260,72	157,43	158,73	228,36	282,63	236,92	
*с 1 января по 30 июня														

## К КК 9-11 класс

## Вторая неделя

## Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша Дружба	250	8,68	11,89	44,94	282,79	0,16	2,24	0,24	0,08	219,85	233,64	50,33	0,95	6
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	165,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	105
Сыр (порциями)	23	6,15	7,80	0,00	96,60	0,01	0,19	0,14	0,06	233,53	132,70	9,28	0,26	21
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	585	27,08	34,07	123,17	808,85	0,41	4,77	1,78	0,64	705,13	687,42	134,27	4,29	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат «Нежность» из курицы с огурчиками, яйцом, черносливом и грецким орехом	150	17,06	34,56	10,81	424,11	0,13	5,27	7,53	0,08	53,02	207,60	49,17	2,30	43
Суп картофельный с рыбными консервами	300	5,01	5,83	21,56	275,29	0,14	23,01	0,70	0,03	84,70	148,10	47,16	1,40	66
Бефстроганов из говядины	120	20,00	18,24	3,77	382,53	0,11	5,95	2,92	0,04	44,94	153,66	33,16	3,34	76
Картофель запеченный дольками	250	5,83	8,65	32,15	240,26	0,35	57,41	3,59	0,00	38,91	169,30	66,76	2,66	99
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	118
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	150	3,07	0,30	17,85	286,12	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1420	55,89	68,99	142,66	1768,51	0,92	111,64	16,25	0,15	307,57	820,62	251,00	17,19	

<b>Полдник</b>														
Шоколад молочный в мелкоштучной упаковке	50	5,88	20,82	49,90	332,40	0,05	0,00	0,48	0,01	115,20	185,40	40,80	0,90	ГП
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	322,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,45	138
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>11,03</b>	<b>28,45</b>	<b>100,32</b>	<b>754,40</b>	<b>0,23</b>	<b>38,83</b>	<b>4,49</b>	<b>0,03</b>	<b>197,00</b>	<b>359,55</b>	<b>97,17</b>	<b>5,55</b>	
<b>Ужин</b>														
Кукуруза консервированная	130	4,41	0,81	22,44	116,23	0,04	9,63	0,06	0	84,17	82,17	26,06	0,72	24
Рагу из птицы	250	24,28	25,52	20,40	429,53	0,26	29,67	3,67	0,04	57,46	269,22	58,36	2,85	86
Компот из свежих ягод	200	0,25	0,14	17,35	73,45	0,01	24,00	0,23	0,00	10,55	8,60	6,00	0,34	108
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>38,17</b>	<b>28,32</b>	<b>138,85</b>	<b>966,91</b>	<b>0,51</b>	<b>82,30</b>	<b>5,82</b>	<b>0,04</b>	<b>192,98</b>	<b>516,25</b>	<b>198,87</b>	<b>7,41</b>	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		141,63	189,84	556,71	4489,97	2,15	238,94	30,55	0,94	1646,43	2593,58	712,12	34,92	
<b>Суточная потребность</b>		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		99,74	120,92	86,18	112,25	153,33	341,34	203,65	104,25	137,20	216,13	237,37	194,01	



## Вторая неделя

## Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Омлет натуральный	200	22,22	23,94	5,38	342,58	0,10	1,22	0,78	0,34	176,70	291,86	25,96	2,80	15
Овощи натуральные (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	5,50	0,02	3,50	0,05	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	146
или Горошек зеленый консервированный*	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	0,30	0,10	0,00	10,00	31,00	10,50	0,35	23
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	562	36,02	38,77	78,71	800,29	0,34	7,06	2,16	0,84	437,43	607,74	105,10	6,65	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Винегрет овощной	150	2,04	6,43	9,61	125,39	0,08	15,23	3,01	0,00	38,92	57,50	23,62	1,02	35
Солянка Мясная	300	7,62	10,16	12,50	373,40	0,12	23,00	0,79	0,02	47,87	120,12	29,08	1,96	54
Плов по-узбекски из говядины	250	15,91	25,84	43,15	404,21	0,45	6,14	0,84	0,04	41,43	247,81	61,63	2,29	78
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	107
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Хлеб пшеничный	150	11,52	1,13	66,94	286,12	0,15	0,00	1,50	0,00	30,37	90,22	19,32	1,54	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1300	43,81	46,01	199,73	1528,47	0,97	65,17	8,35	0,06	257,24	654,75	198,25	13,81	

\*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Сырники из творога со сгущенным молоком или джемом (повидлом) (225/25)	250	47,61	24,94	46,79	528,39	0,28	1,21	1,03	0,18	411,48	318,47	61,49	1,58	13
Итого	450	47,81	25,14	92,09	628,39	0,28	21,21	2,63	0,18	463,48	400,47	91,49	4,78	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	150	5,28	7,56	9,45	126,91	0,09	6,78	5,22	0,05	174,35	149,39	55,56	1,13	38
Биточки рыбные	150	20,00	12,85	11,90	213,73	0,30	1,36	2,24	0,08	66,76	138,16	44,56	1,36	91
Картофельное пюре	125	16,67	4,52	18,28	124,99	0,14	21,49	0,16	0,03	38,01	80,75	27,28	1,01	98
Фасоль стручковая запеченная	125	25,00	5,23	4,06	73,73	0,13	24,44	2,51	0,00	84,05	55,48	32,18	1,38	101
Компот из смородины черной	200	0,30	0,12	17,16	73,05	0,01	60,00	0,21	0,00	11,25	9,90	9,30	0,44	111
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1030	76,48	32,13	139,51	960,11	0,87	133,07	12,20	0,16	415,22	589,94	277,33	8,82	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		209,95	148,45	557,72	4105,06	2,69	227,91	27,29	1,42	1844,19	2553,55	716,21	35,83	
Суточная потребность		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		147,86	94,55	86,33	102,63	192,13	325,58	181,96	157,88	153,68	212,80	238,74	199,03	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая	250	11,10	12,54	49,68	357,49	0,31	4,38	1,00	0,06	210,76	315,53	93,55	2,74	8
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	118
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	23	6,15	7,80	0,00	96,60	0,01	0,19	0,14	0,06	233,53	132,70	9,28	0,26	21
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	775	25,46	30,78	125,67	807,05	0,51	23,57	2,84	0,58	517,20	589,81	155,87	10,46	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат Витаминный со сладким перцем	150	1,98	15,12	14,46	203,03	0,06	88,95	7,02	0,33	46,37	46,05	26,79	0,84	32
или Салат "Степной" из разных овощей*	150	3,05	10,85	14,13	197,64	0,14	21,63	5,09	0,00	50,64	86,64	36,29	1,31	34
Суп картофельный с бобовыми и мясом	300	8,95	9,97	20,31	239,31	0,43	23,56	0,79	0,02	66,20	144,98	59,55	3,88	56
Куриное филе в сметанном соусе	120	20,00	28,51	3,90	207,18	0,13	10,61	4,82	0,06	56,19	197,26	24,90	1,69	84
Каша гречневая рассыпчатая	250	20,00	12,21	64,86	259,51	0,49	0,00	1,01	0,04	25,46	230,15	337,74	7,61	94
Напиток апельсиновый и лимонный	200	0,18	0,03	25,06	103,46	0,01	10,00	0,04	0,00	8,12	4,50	2,50	0,16	117
Хлеб пшеничный	150	7,68	0,75	44,63	286,12	0,10	0,00	1,00	0,00	20,25	60,15	12,88	1,03	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1230	63,82	62,97	196,79	1111,00	1,40	66,80	13,48	0,12	262,36	812,68	500,36	17,78	

\*с 1 января по 30 июня

Подник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофельным фаршем	100	3,24	6,49	39,10	229,73	0,14	10,60	1,47	0,03	25,46	80,39	17,79	1,14	130
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>4,20</b>	<b>7,45</b>	<b>103,02</b>	<b>419,03</b>	<b>0,20</b>	<b>49,60</b>	<b>3,45</b>	<b>0,03</b>	<b>107,86</b>	<b>183,29</b>	<b>64,89</b>	<b>8,52</b>	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	150	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	27
или Овощное ассорти 15 (помидоры солёные, огурцы солёные)	150	1,43	0,15	3,90	24,75	0,02	15,00	0,60	0,02	24,75	44,25	21,75	1,05	25
Жаркое по-домашнему	250	21,52	13,15	16,08	620,00	0,25	34,91	0,71	0,03	47,01	155,40	56,60	3,78	74
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	66,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	114
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>29,48</b>	<b>14,48</b>	<b>78,31</b>	<b>894,15</b>	<b>0,44</b>	<b>250,91</b>	<b>2,97</b>	<b>0,03</b>	<b>100,71</b>	<b>289,86</b>	<b>105,65</b>	<b>7,50</b>	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		172,41	155,70	625,50	3422,53	2,62	392,28	24,95	0,83	1231,89	2085,38	857,58	44,74	
<b>Суточная потребность</b>		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		121,42	99,17	96,83	85,56	187,00	560,40	166,33	92,75	102,66	173,78	285,86	248,53	
*с 1 января по 30 июня														

## К КК 9-11 класс

## Вторая неделя

## Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом (250/30)	280	22,73	29,31	55,82	344,00	0,31	1,56	1,00	0,26	519,36	409,47	75,80	2,11	11
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Сыр (порциями)	23	6,15	7,80	0,00	96,60	0,01	0,19	0,14	0,06	233,53	132,70	9,28	0,26	21
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	805	42,32	51,89	128,20	892,82	0,54	4,09	2,47	0,82	1005,12	843,05	157,22	5,97	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	5,54	15,05	12,02	161,33	0,03	13,76	4,83	0,05	186,38	134,70	35,51	2,09	36
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	300	20,00	7,94	11,59	278,00	0,10	43,71	0,42	0,03	69,65	104,15	32,39	1,50	59
Тефтели мясные с соусом	150	12,29	11,86	17,25	315,84	0,21	17,33	0,93	0,06	46,83	144,98	28,13	1,98	71
Макаронные изделия отварные	240	10,27	7,01	49,54	336,54	0,17	0,00	1,48	0,04	34,27	86,14	15,76	1,62	96
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	112
Хлеб пшеничный	150	7,68	0,75	44,63	290,75	0,10	0,00	1,00	0,00	20,25	60,15	12,88	1,03	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1250	60,40	43,26	192,27	1626,36	0,72	76,40	9,51	0,19	460,08	642,22	160,17	12,18	

Подник														
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	300,00	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	133
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Коктейль из сухофруктов и орехов	100	20,00	26,66	49,90	462,22	0,19	3,09	2,22	0,00	99,75	202,69	101,09	3,31	ГП
Итого	400	26,59	35,06	130,35	862,22	0,30	48,53	5,33	0,04	198,25	358,94	147,95	7,61	
Ужин														
Сельдь с зеленым горошком и луком	150	10,5	28,77	6,26	201,82	0,08	4,86	6,59	0,03	92,93	266,94	81,69	1,79	48
Картофельная запеканка с мясом	250	28,33	47,66	36,47	628,46	0,67	41,20	2,31	0,06	46,03	385,60	82,50	4,99	75
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	119
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	2,85	0,95	39,90	182,40	0,08	19,00	0,76	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	ГП
Итого	880	48,10	78,28	141,47	1260,38	0,95	66,67	10,77	0,09	182,21	810,10	273,36	10,40	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		183,25	214,89	679,97	4829,58	2,73	197,09	30,04	1,32	2116,47	2954,96	782,74	37,92	
Суточная потребность		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		129,05	136,87	105,26	120,74	194,92	281,56	200,26	146,32	176,37	246,25	260,91	210,67	

## К КК 9-11 класс

## Вторая неделя

## Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша "Боярская"	250	9,99	10,76	45,74	286,99	0,25	2,00	0,23	0,06	204,35	244,59	58,39	1,48	4
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	165,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	105
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	17
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	792	28,10	30,50	142,89	868,75	0,57	23,34	2,21	0,66	508,50	663,57	155,15	9,74	
<b>2 завтрак</b>														
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	150	2,40	15,15	14,40	129,00	0,06	41,70	6,75	0,08	66,00	48,00	25,50	0,90	29
или Винегрет овощной*	150	2,04	6,43	9,61	125,39	0,08	15,23	3,01	0,00	38,92	57,50	23,62	1,02	35
Суп из овощей с фасолью	300	7,71	4,66	14,18	242,21	0,24	22,79	2,27	0,00	64,75	160,54	48,35	2,07	63
Гуляш из говядины	120	18,14	15,67	5,37	229,94	0,31	5,83	3,18	0,04	26,64	202,65	27,58	2,90	72
Каша перловая рассыпчатая	250	8,08	8,20	57,66	337,00	0,10	0,00	1,05	0,04	35,08	280,78	34,40	1,57	95
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	94,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	106
Хлеб пшеничный	150	11,52	1,13	66,94	286,12	0,15	0,00	1,50	0,00	30,37	90,22	19,32	1,54	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1230	39,07	46,15	202,56	1085,27	1,01	71,32	15,63	0,16	282,94	909,89	194,25	12,04	

\*с 1 января по 30 июня

<b>Полдник</b>														
Олады	100	8,00	7,33	48,00	230,00	0,16	0,99	4,68	0,03	111,29	141,13	23,40	1,12	136
Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,05	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05	20
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>10,76</b>	<b>10,42</b>	<b>125,80</b>	<b>501,30</b>	<b>0,24</b>	<b>40,24</b>	<b>6,71</b>	<b>0,08</b>	<b>270,44</b>	<b>298,78</b>	<b>79,00</b>	<b>8,55</b>	
<b>Ужин</b>														
Салат Обжорка	150	6,17	5,57	6,99	198,00	0,11	8,48	0,57	0,02	57,27	118,07	39,47	1,55	41
Рыба, запеченная в панировке	150	36,65	12,58	19,79	248,38	0,38	4,35	2,91	0,10	56,83	375,36	59,76	2,30	87
Картофельное пюре	250	5,41	9,04	36,56	299,00	0,28	42,99	0,31	0,05	76,01	161,50	54,56	2,03	97
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	109,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	120
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>57,42</b>	<b>31,29</b>	<b>131,75</b>	<b>1019,68</b>	<b>0,94</b>	<b>57,13</b>	<b>4,89</b>	<b>0,20</b>	<b>336,77</b>	<b>848,51</b>	<b>196,72</b>	<b>8,42</b>	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
<b>Итого за день</b>		144,81	128,38	644,72	3666,30	2,83	193,43	31,65	1,18	1642,41	2930,49	655,94	39,23	
<b>Суточная потребность</b>		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		101,98	81,77	99,80	91,66	202,00	276,32	210,99	130,71	136,87	244,21	218,65	217,95	



## К КК 9-11 класс

## Вторая неделя

## Суббота

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная пшеничная жидкая	250	7,55	7,37	37,03	245,21	0,16	1,30	0,78	0,04	140,53	196,80	38,18	1,91	7
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	23	6,15	7,80	0,00	96,60	0,01	0,19	0,14	0,06	233,53	132,70	9,28	0,26	21
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>27,14</b>	<b>29,95</b>	<b>109,41</b>	<b>794,03</b>	<b>0,39</b>	<b>3,83</b>	<b>2,25</b>	<b>0,60</b>	<b>626,29</b>	<b>630,38</b>	<b>119,60</b>	<b>5,77</b>	
<b>2 завтрак</b>														
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
<b>Итого</b>	<b>247</b>	<b>5,84</b>	<b>6,40</b>	<b>47,68</b>	<b>187,80</b>	<b>0,23</b>	<b>1,40</b>	<b>1,96</b>	<b>0,18</b>	<b>270,82</b>	<b>300,65</b>	<b>44,04</b>	<b>1,77</b>	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Сельдь с картофелем и луком	150	10,29	16,61	11,13	278,96	0,09	12,69	4,94	0,03	78,06	186,18	74,20	1,75	47
Суп картофельный с фрикадельками	300	2,92	4,55	21,50	210,00	0,17	29,48	0,34	0,02	34,88	87,49	34,57	1,39	65
Капуста тушеная со свиной	250	10,57	19,98	12,57	443,00	0,31	92,57	25,57	0,00	110,87	147,95	47,98	2,21	80
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	107
Хлеб пшеничный	150	11,52	1,13	66,94	286,12	0,15	0,00	1,50	0,00	30,37	90,22	19,32	1,54	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
<b>Итого</b>	<b>1110</b>	<b>42,02</b>	<b>44,72</b>	<b>179,67</b>	<b>1557,43</b>	<b>0,89</b>	<b>155,54</b>	<b>34,56</b>	<b>0,05</b>	<b>352,83</b>	<b>650,94</b>	<b>240,67</b>	<b>13,89</b>	

Полдник														
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	118
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Булочка Веснушка	100	5,01	18,14	45,78	406,58	0,08	1,30	0,85	0,11	25,94	65,59	16,05	0,91	141
Итого	490	5,97	18,90	78,40	551,88	0,14	20,30	1,23	0,11	68,34	94,49	39,15	5,89	
Ужин														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	150	3,11	7,68	7,53	112,65	0,08	44,21	3,48	0,00	59,87	57,84	24,84	0,92	33
или Маринад овощной*	150	2,31	15,17	13,74	202,76	0,11	16,02	7,35	0	57,05	88,35	53,69	1,23	22
Котлеты куриные	120	17,00	22,13	14,27	324,80	0,11	2,02	1,40	0,08	61,78	169,84	22,75	1,35	70
Макаронные изделия отварные	240	10,27	7,01	49,54	336,54	0,17	0,00	1,48	0,04	34,27	86,14	15,76	1,62	96
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	800	19,96	37,92	155,40	1242,05	0,49	66,23	9,06	0,12	233,52	498,88	122,00	9,45	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		110,93	155,88	650,56	4333,19	2,13	247,30	49,06	1,06	1551,79	2175,34	565,46	36,77	
Суточная потребность		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		78,12	99,29	100,71	108,33	151,92	353,29	327,06	117,43	129,32	181,28	188,49	204,25	

\*с 1 января по 30 июня

## К КК 9-11 класс

## Вторая неделя

## Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с крупой	250	6,15	6,34	21,53	248,95	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	10
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	26
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	119
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Итого	852	16,10	25,68	111,30	803,31	0,30	29,89	4,90	0,51	317,60	352,92	94,85	7,83	
<b>2 завтрак</b>														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники)	47	3,85	3,62	33,51	93,30	0,02	0,00	2,21	0,03	3,76	19,74	2,82	0,28	ГП
Итого	247	9,45	10,02	41,71	191,30	0,08	1,40	2,21	0,08	243,76	209,74	30,82	0,48	
<b>Обед</b>														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,65	0,05	2,99	14,90	0,01	1,00	0,03	0,00	18,00	10,00	3,00	0,15	50
Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	150	4,88	18,05	20,25	264,20	0,09	12,41	4,11	0,00	75,00	117,97	59,34	2,33	37
Куриный суп с макаронными изделиями и зеленым горошком	300	7,29	7,17	21,86	279,26	0,19	22,34	0,49	0,03	35,22	113,46	32,50	1,39	55
Рыба, запеченная в молочном соусе	150	22,43	13,70	5,31	196,58	0,23	1,75	2,93	0,06	84,98	250,74	37,95	0,74	88
Рис отварной	200	4,73	4,30	49,65	286,16	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	93
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	154,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	110
Коктейль из сухофруктов и орехов	100	20,00	26,66	49,90	462,22	0,19	3,09	2,22	0,00	99,75	202,69	101,09	3,31	ГП
Хлеб пшеничный	150	3,07	0,30	17,85	286,12	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	1310	70,70	72,01	213,57	1746,88	0,92	141,39	12,68	0,11	383,71	930,82	318,73	11,96	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	45,30	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	122
Фрукты	190	0,76	0,76	18,62	89,30	0,06	19,00	0,38	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18	ГП
Коктейль из сухофруктов и орехов	100	20,00	26,66	49,90	462,22	0,19	3,09	2,22	0,00	99,75	202,69	101,09	3,31	ГП
Кекс "Столичный"	75	8,20	16,34	40,59	375,53	0,09	0,00	4,52	0,04	29,79	76,23	14,05	1,30	144
Итого	565	29,16	43,96	154,41	837,75	0,34	42,09	8,72	0,04	211,94	381,82	162,24	11,99	
Ужин														
Салат картофельный с кальмарами	150	5,07	2,94	18,42	145,22	0,21	24,33	1,31	0,02	57,33	189,18	66,30	1,55	45
Печень говяжья по-строгановски	120	9,70	10,49	0,96	298,80	0,14	9,31	0,59	4,46	21,80	123,94	10,70	3,64	83
Картофель запеченный дольками	250	5,83	8,65	32,15	240,26	0,35	57,41	3,59	0,00	38,91	169,30	66,76	2,66	99
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	112
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого	810	27,64	22,98	123,63	989,58	0,84	91,65	6,71	4,49	210,84	608,58	181,41	12,07	
Норма соли на весь день	15 гр.													
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
Итого за день		153,06	174,65	644,63	4568,82	2,47	306,42	35,22	5,23	1367,85	2483,88	788,05	44,33	
Суточная потребность		142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		107,79	111,24	99,79	114,22	176,29	437,74	234,79	581,08	113,99	206,99	262,68	246,28	

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

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого за 14 дней</b>	2296,53	2306,29	8708,92	57654,51	37,71	4136,24	480,87	20,23	23391,44	35444,85	10371,15	551,79
<b>Среднее значение</b>	164,04	164,73	622,07	4118,18	2,69	295,45	34,35	1,45	1670,82	2531,78	740,80	39,41
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,0	1,0	4,0									
<b>Суточная потребность</b>	142,00	157,00	646,00	4000,00	1,40	70,00	15,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	115,52	104,93	96,30	102,95	192,41	422,07	228,99	160,58	139,23	210,98	246,93	218,97