

| <b>Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях г.</b> |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <b>сезон осенний</b>                                                                           |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <b>возрастная категория 12 лет и старше</b>                                                    |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <b>День 1</b>                                                                                  |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <b>№ ТК</b>                                                                                    | <b>Наименование блюда</b>                                                      | <b>Масса порции</b> | <b>Пищевые вещества (г)</b> |          |          | <b>Эн/ц (ккал)</b> |
|                                                                                                |                                                                                |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> |                    |
| <b>1</b>                                                                                       | <b>2</b>                                                                       | <b>3</b>            | <b>4</b>                    | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>           |
| <b>Завтрак</b>                                                                                 |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 65                                                                                             | Бутерброд с маслом                                                             | 60                  | 3,89                        | 4,37     | 0,48     | 57,00              |
| 43                                                                                             | Каша жидкая молочная пшеничная                                                 | 250                 | 7,81                        | 10,35    | 43,54    | 306,66             |
| 30                                                                                             | Чай с сахаром                                                                  | 200                 | 0,14                        | 0,03     | 18,14    | 75,00              |
| ГП                                                                                             | Хлеб ржаной                                                                    | 30                  | 0,64                        | 0,64     | 15,68    | 75,20              |
| ГП                                                                                             | Хлеб пшеничный или батон                                                       | 50                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                                                                             | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства                | 30                  | 3,20                        | 0,06     | 16,04    | 83,20              |
|                                                                                                | Итого                                                                          | 620                 | 17,64                       | 15,85    | 111,80   | 677,06             |
| <b>Обед</b>                                                                                    |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 53                                                                                             | Салат из свежих овощей                                                         | 100                 | 1,20                        | 4,70     | 7,70     | 78,00              |
| 60                                                                                             | Суп картофельный с рисом и рыбными консервами                                  | 250                 | 8,85                        | 3,86     | 13,58    | 139,00             |
| 245 М                                                                                          | Бефстроганов из отварной говядины 50/50                                        | 100                 | 23,78                       | 18,33    | 1,29     | 268,89             |
| 6                                                                                              | Каша перловая рассыпчатая                                                      | 180                 | 4,51                        | 6,70     | 20,90    | 198,00             |
| 25                                                                                             | Сок                                                                            | 200                 | 1,00                        | 0,20     | 20,00    | 65,80              |
| ГП                                                                                             | Хлеб пшеничный                                                                 | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                                                                             | Хлеб ржаной                                                                    | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                                                                                | Итого                                                                          | 945                 | 47,30                       | 34,30    | 111,47   | 985,69             |
| <b>Полдник</b>                                                                                 |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 8                                                                                              | Молоко кипяченое                                                               | 200                 | 5,60                        | 6,40     | 9,40     | 116,00             |
| ГП                                                                                             | Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 50                  | 1,50                        | 1,41     | 22,50    | 109,80             |
| ГП                                                                                             | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                          | 100                 | 0,28                        | 0,28     | 6,86     | 32,90              |
|                                                                                                | Итого                                                                          | 350                 | 7,38                        | 8,09     | 38,76    | 258,70             |
|                                                                                                |                                                                                |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b>        |
|                                                                                                | Итого за день                                                                  |                     | 72,32                       | 58,24    | 262,03   | 1921,45            |
|                                                                                                | Суточная потребность (60 %)                                                    |                     | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00            |
|                                                                                                | Процент удовлетворения суточной потребности                                    |                     | 133,93                      | 105,90   | 113,92   | 118,03             |

| <i>возрастная категория 12 лет и старше</i> |                                                             |                     |                             |          |          |                    |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <i>День 2</i>                               |                                                             |                     |                             |          |          |                    |
| <i>№ ТК</i>                                 | <i>Наименование блюда</i>                                   | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц (ккал)</i> |
|                                             |                                                             |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                    |
| <b>1</b>                                    | <b>2</b>                                                    | <b>3</b>            | <b>4</b>                    | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>           |
| <i>Завтрак</i>                              |                                                             |                     |                             |          |          |                    |
| 71М                                         | Подгарнировка из свежих овощей(огурцы)                      | 40                  | 0,14                        | 0,02     | 0,38     | 2,20               |
| 73                                          | Макаронные изделия, запеченные с сыром                      | 200                 | 8,98                        | 7,03     | 38,05    | 251,71             |
| 32/1                                        | Бутерброд с джемом или повидлом                             | 60                  | 2,32                        | 0,24     | 20,26    | 91,00              |
| 2                                           | Кофейный напиток с молоком                                  | 200                 | 5,53                        | 6,06     | 24,63    | 174,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                 | 30                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный или батон                                    | 50                  | 3,20                        | 0,06     | 16,04    | 83,20              |
|                                             | Итого                                                       | 580                 | 22,13                       | 13,81    | 117,28   | 682,11             |
| <i>Обед</i>                                 |                                                             |                     |                             |          |          |                    |
| 94К/сс ж                                    | Салат "Мозайка"                                             | 100                 | 2,86                        | 6,43     | 10,13    | 109,80             |
| 46                                          | Суп картофельный с крупой с мясом птицы                     | 250                 | 1,91                        | 4,97     | 8,14     | 85,00              |
| 281М/3<br>30М/сс ж                          | Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 80/30 | 110                 | 17,14                       | 14,14    | 16,01    | 259,00             |
| 54-1к-2020                                  | Картофель отварной в молоке                                 | 180                 | 4,05                        | 8,34     | 24,05    | 230,15             |
| 35                                          | Компот из свежих фруктов (яблок)                            | 200                 | 0,78                        | 0,06     | 22,12    | 93,28              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный                                              | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                 | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                             | Итого                                                       | 955                 | 34,70                       | 34,45    | 128,45   | 1013,23            |
| <i>Полдник</i>                              |                                                             |                     |                             |          |          |                    |
| 25                                          | Сок                                                         | 200                 | 1,00                        | 0,20     | 20,00    | 65,80              |
| ГП                                          | или собственного производства в ассортименте                | 150                 | 1,92                        | 1,92     | 31,36    | 98,20              |
|                                             | Итого                                                       | 350                 | 2,92                        | 2,12     | 51,36    | 164,00             |
|                                             |                                                             |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b>        |
|                                             | Итого за день                                               |                     | 59,75                       | 50,38    | 297,09   | 1859,34            |
|                                             | Суточная потребность (60 %)                                 |                     | 46,00                       | 47,00    | 185,00   | 1410,00            |
|                                             | Процент удовлетворения суточной потребности                 |                     | 129,88                      | 107,18   | 160,59   | 131,87             |

| <i>возрастная категория 12 лет и старше</i> |                                                    |                     |                             |          |          |                    |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <i>День 3</i>                               |                                                    |                     |                             |          |          |                    |
| <i>№ ТК</i>                                 | <i>Наименование блюда</i>                          | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц (ккал)</i> |
|                                             |                                                    |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                    |
| <b>1</b>                                    | <b>2</b>                                           | <b>3</b>            | <b>4</b>                    | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>           |
| <i>Завтрак</i>                              |                                                    |                     |                             |          |          |                    |
| 3                                           | Бутерброд с сыром                                  | 60                  | 3,89                        | 4,37     | 0,48     | 57,00              |
| 1                                           | Каша молочная Геркулес                             | 250                 | 7,81                        | 10,35    | 43,54    | 306,66             |
| 30                                          | Чай с сахаром и лимоном                            | 200                 | 0,14                        | 0,03     | 16,15    | 67,00              |
| ГП                                          | Яблоко, или груша, или банан, или др.              | 100                 | 0,28                        | 0,28     | 6,86     | 32,90              |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                        | 30                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный или батон                           | 50                  | 3,20                        | 0,06     | 16,04    | 83,20              |
|                                             | Итого                                              | 690                 | 17,28                       | 15,49    | 100,99   | 626,76             |
| <i>Обед</i>                                 |                                                    |                     |                             |          |          |                    |
| 11                                          | Салат из белокочанной капусты                      | 100                 | 1,50                        | 5,69     | 5,44     | 81,00              |
| 49,5                                        | Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20    | 250                 | 6,15                        | 5,96     | 14,09    | 153,00             |
| 51                                          | Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) 80/30      | 110                 | 24,40                       | 8,72     | 4,12     | 192,00             |
| 57                                          | Рис припущенный                                    | 180                 | 3,76                        | 5,58     | 30,00    | 185,26             |
| 86                                          | Напиток витаминный                                 | 200                 | 1,00                        | 0,20     | 20,00    | 65,80              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный                                     | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                        | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                             | Итого                                              | 955                 | 44,77                       | 26,66    | 121,65   | 913,06             |
| <i>Полдник</i>                              |                                                    |                     |                             |          |          |                    |
| 8                                           | Молоко кипяченое                                   | 200                 | 5,60                        | 6,40     | 9,40     | 116,00             |
| ГП                                          | Булочка домашняя                                   | 150                 | 6,58                        | 9,97     | 40,16    | 294,00             |
|                                             | Итого                                              | 350                 | 12,18                       | 16,37    | 49,56    | 410,00             |
|                                             |                                                    |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b>        |
|                                             | <b>Итого за день</b>                               |                     | 74,23                       | 58,52    | 272,20   | 1949,82            |
|                                             | <b>Суточная потребность (60 %)</b>                 |                     | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00            |
|                                             | <b>Процент удовлетворения суточной потребности</b> |                     | 137,47                      | 106,40   | 118,35   | 119,77             |

| <i>возрастная категория 12 лет и старше</i> |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <i>День 4</i>                               |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <i>№ ТК</i>                                 | <i>Наименование блюда</i>                                                      | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц (ккал)</i> |
|                                             |                                                                                |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                    |
| <b>1</b>                                    | <b>2</b>                                                                       | <b>3</b>            | <b>4</b>                    | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>           |
| <i>Завтрак</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 71М                                         | Поджарнировка из свежих овощей(помидоры)                                       | 20                  | 0,14                        | 0,02     | 0,38     | 2,20               |
| 409М/с<br>сж                                | Суфле из кур с рисом                                                           | 100                 | 12,14                       | 3,33     | 2,44     | 88,99              |
| 24                                          | Каша гречневая рассыпчатая                                                     | 180                 | 11,41                       | 7,80     | 51,56    | 320,00             |
| б/н/сс<br>ж                                 | Чай из шиповника                                                               | 200                 | 0,17                        | 0,07     | 14,39    | 62,09              |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 30                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный или батон                                                       | 50                  | 3,20                        | 0,06     | 16,04    | 83,20              |
|                                             | Итого                                                                          | 580                 | 29,02                       | 11,68    | 102,73   | 636,48             |
| <i>Обед</i>                                 |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 40                                          | Салат из моркови с яблоком                                                     | 100                 | 1,14                        | 5,15     | 3,54     | 61,12              |
| 22                                          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 240/10                                | 250                 | 1,62                        | 3,89     | 9,20     | 92,00              |
| 12/331<br>М/СД                              | Тефтели с соусом сметанно-томатным 80/30                                       | 110                 | 9,55                        | 11,51    | 9,60     | 180,00             |
| 11                                          | Макаронные изделия отварные                                                    | 180                 | 5,85                        | 2,86     | 37,40    | 198,97             |
| 25                                          | Сок                                                                            | 200                 | 1,00                        | 0,20     | 20,00    | 65,80              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный                                                                 | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                             | Итого                                                                          | 955                 | 27,12                       | 24,12    | 127,74   | 833,89             |
| <i>Полдник</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 87                                          | Кисель с витаминами для детей школьного возраста                               | 200                 | 1,40                        | 0,00     | 29,00    | 122,00             |
| ГП                                          | Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 50                  | 1,50                        | 1,41     | 22,50    | 109,80             |
| ГП                                          | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                          | 100                 | 0,28                        | 0,28     | 6,86     | 32,90              |
|                                             | Итого                                                                          | 350                 | 3,18                        | 1,69     | 58,36    | 264,70             |
|                                             |                                                                                |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b>        |
|                                             | <b>Итого за день</b>                                                           |                     | 59,32                       | 37,49    | 288,83   | 1735,07            |
|                                             | <b>Суточная потребность (60 %)</b>                                             |                     | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00            |
|                                             | <b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>                             |                     | 109,85                      | 68,16    | 125,58   | 106,58             |

| <i>возрастная категория 12 лет и старше</i> |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <i>День 5</i>                               |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <i>№ ТК</i>                                 | <i>Наименование блюда</i>                                                      | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц (ккал)</i> |
|                                             |                                                                                |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                    |
| <b>1</b>                                    | <b>2</b>                                                                       | <b>3</b>            | <b>4</b>                    | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>           |
| <i>Завтрак</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 31                                          | Запеканка творожная с повидлом, 200/40                                         | 240                 | 27,23                       | 23,80    | 70,08    | 609,05             |
| 57                                          | Чай с сахаром                                                                  | 200                 | 0,10                        | 0,03     | 16,00    | 65,00              |
| ГП                                          | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 30                  | 1,92                        | 1,92     | 31,36    | 98,20              |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 30                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный или батон                                                       | 50                  | 3,20                        | 0,06     | 16,04    | 83,20              |
|                                             | Итого                                                                          | 550                 | 34,41                       | 26,21    | 151,40   | 935,45             |
| <i>Обед</i>                                 |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 67М/сс ж                                    | Винегрет овощной                                                               | 100                 | 2,10                        | 11,37    | 11,13    | 156,87             |
| 28                                          | Рассольник ленинградский со сметаной 240/10                                    | 250                 | 2,32                        | 4,11     | 20,45    | 120,00             |
| 267К/сс ж/380/К/ссж                         | Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 80/40                          | 120                 | 13,34                       | 15,05    | 18,19    | 227,86             |
| 24                                          | Каша гречневая рассыпчатая                                                     | 180                 | 11,41                       | 7,80     | 51,56    | 320,00             |
| 86                                          | Напиток витаминизированный                                                     | 200                 | 0,73                        | 0,00     | 30,69    | 130,00             |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный                                                                 | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                             | Итого                                                                          | 965                 | 37,86                       | 38,84    | 180,02   | 1190,72            |
| <i>Полдник</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 25                                          | Сок                                                                            | 200                 | 1,00                        | 0,20     | 20,00    | 65,80              |
| ГП                                          | Ватрушка с творогом                                                            | 150                 | 11,58                       | 5,98     | 29,58    | 232,00             |
|                                             | Итого                                                                          | 350                 | 12,58                       | 6,18     | 49,58    | 297,80             |
|                                             |                                                                                |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b>        |
|                                             | Итого за день                                                                  |                     | 84,85                       | 71,23    | 381,00   | 2423,97            |
|                                             | Суточная потребность (60 %)                                                    |                     | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00            |
|                                             | Процент удовлетворения суточной потребности                                    |                     | 157,13                      | 129,50   | 165,65   | 148,89             |

| <i>возрастная категория 12 лет и старше</i> |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <i>День 6</i>                               |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <i>№ ТК</i>                                 | <i>Наименование блюда</i>                                                      | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц (ккал)</i> |
|                                             |                                                                                |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                    |
| <b>1</b>                                    | <b>2</b>                                                                       | <b>3</b>            | <b>4</b>                    | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>           |
| <i>Завтрак</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 12                                          | Бутерброд с повидлом                                                           | 60                  | 3,89                        | 4,37     | 0,48     | 57,00              |
| 26                                          | Каша молочная рисовая                                                          | 250                 | 10,72                       | 11,84    | 46,24    | 335,00             |
| 20                                          | Чай с молоком                                                                  | 200                 | 2,80                        | 3,20     | 16,68    | 106,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 30                  | 0,64                        | 0,64     | 15,68    | 75,20              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный или батон                                                       | 50                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                          | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                          | 100                 | 0,28                        | 0,28     | 6,86     | 32,90              |
|                                             | <i>Итого</i>                                                                   | 690                 | 20,29                       | 20,73    | 103,86   | 686,10             |
| <i>Обед</i>                                 |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 7                                           | Салат из отварной свеклы с зеленым горошком                                    | 100                 | 2,65                        | 8,69     | 8,73     | 124,55             |
| 34/1                                        | Суп из овощей с фасолью                                                        | 250                 | 7,55                        | 4,24     | 20,67    | 147,00             |
| 29                                          | Запеканка картофельная с мясом                                                 | 200                 | 26,95                       | 18,68    | 56,78    | 519,00             |
| 17                                          | Компот из сухофруктов                                                          | 200                 | 1,00                        | 0,20     | 20,00    | 65,80              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный                                                                 | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                             | <i>Итого</i>                                                                   | 865                 | 46,11                       | 32,32    | 154,18   | 1092,35            |
| <i>Полдник</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 8                                           | Молоко кипяченое                                                               | 200                 | 5,60                        | 6,40     | 9,40     | 116,00             |
| ГП                                          | Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 50                  | 1,50                        | 1,41     | 22,50    | 109,80             |
| ГП                                          | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                          | 100                 | 0,28                        | 0,28     | 6,86     | 32,90              |
|                                             | <i>Итого</i>                                                                   | 250                 | 7,38                        | 8,09     | 38,76    | 258,70             |
|                                             |                                                                                |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b>        |
|                                             | <i>Итого за день</i>                                                           |                     | 73,78                       | 61,14    | 296,80   | 2037,15            |
|                                             | <i>Суточная потребность (60 %)</i>                                             |                     | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00            |
|                                             | <i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>                             |                     | 136,63                      | 111,16   | 129,04   | 125,13             |

| <i>возрастная категория 12 лет и старше</i> |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <i>День 7</i>                               |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <i>№ ТК</i>                                 | <i>Наименование блюда</i>                                                      | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц (ккал)</i> |
|                                             |                                                                                |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                    |
| <i>1</i>                                    | <i>2</i>                                                                       | <i>3</i>            | <i>4</i>                    | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i>           |
| <i>Завтрак</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 3                                           | Бутерброд с маслом                                                             | 60                  | 3,89                        | 4,37     | 0,48     | 57,00              |
| 54-1к-2022                                  | Каша жидкая молочная кукурузная                                                | 200                 | 8,81                        | 11,35    | 44,54    | 306,66             |
| 2                                           | Кофейный напиток с молоком                                                     | 200                 | 5,53                        | 6,06     | 24,63    | 174,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 30                  | 0,64                        | 0,64     | 15,68    | 75,20              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный или батон                                                       | 50                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                          | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства                | 30                  | 3,20                        | 0,06     | 16,04    | 83,20              |
|                                             | Итого                                                                          | 570                 | 24,03                       | 22,88    | 119,29   | 776,06             |
| <i>Обед</i>                                 |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 49/М/С Д                                    | Салат Витаминный                                                               | 100                 | 2,65                        | 8,69     | 8,73     | 124,55             |
| 33                                          | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                                  | 250                 | 1,91                        | 3,97     | 8,14     | 85,00              |
| 234М/с сж                                   | Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30                            | 110                 | 10,76                       | 9,94     | 13,71    | 188,05             |
| 7                                           | Пюре картофельное                                                              | 180                 | 5,05                        | 8,34     | 34,05    | 232,15             |
| 25                                          | Сок                                                                            | 200                 | 1,00                        | 0,20     | 20,00    | 65,80              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный                                                                 | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                             | Итого                                                                          | 955                 | 29,33                       | 31,65    | 132,63   | 931,55             |
| <i>Полдник</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 25                                          | Сок                                                                            | 200                 | 1,00                        | 0,20     | 20,00    | 65,80              |
| ГП                                          | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 150                 | 1,92                        | 1,92     | 31,36    | 98,20              |
|                                             | Итого                                                                          | 350                 | 2,92                        | 2,12     | 51,36    | 164,00             |
|                                             |                                                                                |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> | <i>Эн/ц</i>        |
|                                             | Итого за день                                                                  |                     | 56,28                       | 56,65    | 303,28   | 1871,61            |
|                                             | Суточная потребность (60 %)                                                    |                     | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00            |
|                                             | Процент удовлетворения суточной потребности                                    |                     | 104,22                      | 103,00   | 131,86   | 114,96             |

| <i>возрастная категория 12 лет и старше</i> |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <i>День 8</i>                               |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <i>№ ТК</i>                                 | <i>Наименование блюда</i>                                                      | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц (ккал)</i> |
|                                             |                                                                                |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                    |
| <b>1</b>                                    | <b>2</b>                                                                       | <b>3</b>            | <b>4</b>                    | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>           |
| <i>Завтрак</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 71М                                         | Поджаривание из овощей свежих (помидоры)                                       | 40                  | 0,14                        | 0,02     | 0,38     | 2,20               |
| 34                                          | Омлет с сыром                                                                  | 250                 | 23,53                       | 24,37    | 51,03    | 514,50             |
| б/н/с/с ж                                   | Чай из шиповника                                                               | 200                 | 5,53                        | 6,06     | 26,62    | 182,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 30                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный или батон                                                       | 50                  | 3,20                        | 0,06     | 16,04    | 83,20              |
|                                             | Итого                                                                          | 570                 | 34,36                       | 30,91    | 111,99   | 861,90             |
| <i>Обед</i>                                 |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 9                                           | Салат из моркови с зеленым горошком                                            | 100                 | 1,14                        | 5,15     | 3,54     | 61,12              |
| 98М/С Д                                     | Суп крестьянский с крупой, на курином бульоне                                  | 250                 | 6,10                        | 5,62     | 13,58    | 120,00             |
| ж                                           | Гуляши из мяса птицы 50/50                                                     | 100                 | 13,49                       | 3,70     | 2,71     | 98,88              |
| 11                                          | Рис отварной с овощами                                                         | 180                 | 5,66                        | 4,29     | 36,09    | 205,76             |
| 86                                          | Напиток витаминизированный                                                     | 200                 | 0,95                        | 0,00     | 37,14    | 158,00             |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный                                                                 | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                             | Итого                                                                          | 945                 | 35,30                       | 19,27    | 141,06   | 879,76             |
| <i>Полдник</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 8                                           | Молоко кипяченое                                                               | 200                 | 5,60                        | 6,40     | 9,40     | 116,00             |
| ГП                                          | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 50                  | 2,25                        | 2,94     | 22,32    | 125,10             |
| ГП                                          | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                          | 100                 | 0,28                        | 0,28     | 6,86     | 32,90              |
|                                             | Итого                                                                          | 350                 | 8,13                        | 9,62     | 38,58    | 274,00             |
|                                             |                                                                                |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b>        |
|                                             | <b>Итого за день</b>                                                           |                     | 77,79                       | 59,80    | 291,63   | 2015,66            |
|                                             | <b>Суточная потребность (60 %)</b>                                             |                     | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00            |
|                                             | <b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>                             |                     | 144,05                      | 108,73   | 126,80   | 123,81             |



| <i>возрастная категория 12 лет и старше</i> |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <i>День 9</i>                               |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <i>№ ТК</i>                                 | <i>Наименование блюда</i>                                                      | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц (ккал)</i> |
|                                             |                                                                                |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                    |
| <b>1</b>                                    | <b>2</b>                                                                       | <b>3</b>            | <b>4</b>                    | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>           |
| <i>Завтрак</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 32                                          | Бутерброд с джемом или повидлом                                                | 45                  | 2,32                        | 0,40     | 20,26    | 91,00              |
| 19                                          | Каша жидкая молочная манная                                                    | 250                 | 8,61                        | 11,83    | 36,99    | 268,00             |
| 30                                          | Чай с сахаром и лимоном                                                        | 207                 | 0,14                        | 0,03     | 18,14    | 75,00              |
| ГП                                          | Яблоко, или груша, или банан, или др.                                          | 100                 | 0,28                        | 0,28     | 6,86     | 32,90              |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 30                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный или батон                                                       | 50                  | 3,20                        | 0,06     | 16,04    | 83,20              |
|                                             | Итого                                                                          | 682                 | 16,51                       | 13,00    | 116,21   | 630,10             |
| <i>Обед</i>                                 |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 32                                          | Салат Летний                                                                   | 100                 | 1,14                        | 5,15     | 3,54     | 61,12              |
| 5                                           | Суп картофельный гороховый                                                     | 250                 | 7,55                        | 5,37     | 20,67    | 147,00             |
| 12                                          | Печень говяжья по-строгановски 50/50                                           | 100                 | 18,40                       | 17,86    | 1,16     | 242,00             |
| 24                                          | Рагу овощное                                                                   | 180                 | 11,41                       | 10,80    | 51,56    | 320,00             |
| 25                                          | Сок                                                                            | 200                 | 1,00                        | 0,20     | 20,00    | 65,80              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный                                                                 | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                             | Итого                                                                          | 945                 | 47,46                       | 39,89    | 144,93   | 1071,92            |
| <i>Полдник</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 25                                          | Сок                                                                            | 200                 | 1,00                        | 0,20     | 20,00    | 65,80              |
| ГП                                          | Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 150                 | 1,92                        | 1,92     | 31,36    | 98,20              |
|                                             | Итого                                                                          | 350                 | 2,92                        | 2,12     | 51,36    | 164,00             |
|                                             |                                                                                |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b>        |
|                                             | <b>Итого за день</b>                                                           |                     | 66,89                       | 55,01    | 312,50   | 1866,02            |
|                                             | <b>Суточная потребность (60 %)</b>                                             |                     | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00            |
|                                             | <b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>                             |                     | 123,87                      | 100,02   | 135,87   | 114,62             |

| <i>возрастная категория 12 лет и старше</i> |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <i>День 10</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <i>№ ТК</i>                                 | <i>Наименование блюда</i>                                                      | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц (ккал)</i> |
|                                             |                                                                                |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                    |
| <b>1</b>                                    | <b>2</b>                                                                       | <b>3</b>            | <b>4</b>                    | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>           |
| <i>Завтрак</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 224М/с<br>сж/326<br>М                       | Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным, 200/40                     | 240                 | 27,23                       | 23,80    | 70,08    | 609,05             |
| 57                                          | Чай с сахаром                                                                  | 200                 | 0,10                        | 0,03     | 16,00    | 65,00              |
| ГП                                          | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 30                  | 1,92                        | 1,92     | 31,36    | 98,20              |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 30                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный или батон                                                       | 50                  | 3,20                        | 0,06     | 16,04    | 83,20              |
|                                             | Итого                                                                          | 550                 | 34,41                       | 26,21    | 151,40   | 935,45             |
| <i>Обед</i>                                 |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 52                                          | Салат из отварной свеклы                                                       | 100                 | 2,72                        | 7,25     | 13,45    | 136,00             |
| 99М/С<br>Д                                  | Суп из овощей со сметаной                                                      | 250                 | 4,88                        | 4,50     | 10,86    | 96,00              |
| 30М/сс<br>ж                                 | Биточки из курицы с соусом сметанным, 80/30                                    | 110                 | 11,26                       | 11,70    | 13,05    | 203,58             |
| 89                                          | Картофель отварной                                                             | 180                 | 3,69                        | 5,48     | 30,04    | 209,00             |
| 17                                          | Компот из свежих фруктов ( груш)                                               | 200                 | 0,78                        | 0,06     | 22,12    | 93,28              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный                                                                 | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                             | Итого                                                                          | 955                 | 31,29                       | 29,50    | 137,52   | 973,86             |
| <i>Полдник</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 8                                           | Молоко кипяченое                                                               | 200                 | 5,60                        | 6,40     | 9,40     | 116,00             |
| ГП                                          | Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте   | 50                  | 0,84                        | 0,99     | 23,19    | 106,20             |
| ГП                                          | Кисломолочный продукт (Йогурт)                                                 | 100                 | 5,80                        | 6,40     | 8,00     | 118,00             |
|                                             | Итого                                                                          | 350                 | 12,24                       | 13,79    | 40,59    | 340,20             |
|                                             |                                                                                |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b>        |
|                                             | <b>Итого за день</b>                                                           |                     | 77,94                       | 69,50    | 329,51   | 2249,51            |
|                                             | <b>Суточная потребность (60 %)</b>                                             |                     | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00            |
|                                             | <b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>                             |                     | 144,34                      | 126,36   | 143,27   | 138,18             |

| <i>возрастная категория 12 лет и старше</i> |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|----------|----------|--------------------|
| <i>День 11</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| <i>№ ТК</i>                                 | <i>Наименование блюда</i>                                                      | <i>Масса порции</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц (ккал)</i> |
|                                             |                                                                                |                     | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                    |
| <b>1</b>                                    | <b>2</b>                                                                       | <b>3</b>            | <b>4</b>                    | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b>           |
| <i>Завтрак</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 71М                                         | Поджаренная из овощей свежих (помидоры)                                        | 40                  | 0,22                        | 0,04     | 0,76     | 4,80               |
| 34                                          | Плов из отварной курицы                                                        | 250                 | 15,69                       | 16,25    | 34,02    | 343,00             |
| 2                                           | Чай с молоком                                                                  | 200                 | 5,53                        | 6,06     | 24,63    | 174,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 30                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный или батон                                                       | 50                  | 3,20                        | 0,06     | 16,04    | 83,20              |
|                                             | Итого                                                                          | 570                 | 26,60                       | 22,81    | 93,37    | 685,00             |
| <i>Обед</i>                                 |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 45                                          | Салат из свежей капусты с морковью                                             | 100                 | 1,28                        | 0,12     | 16,93    | 76,20              |
| 49,5                                        | Суп картофельный с клецками                                                    | 250                 | 6,15                        | 5,96     | 14,09    | 153,00             |
| 246                                         | Кнели из говядины                                                              | 100                 | 13,49                       | 3,70     | 2,71     | 98,88              |
| 62                                          | Макаронные изделия отварные                                                    | 180                 | 3,76                        | 5,58     | 30,00    | 185,26             |
| 77                                          | Напиток из плодов шиповника                                                    | 200                 | 0,73                        | 0,00     | 30,69    | 130,00             |
| ГП                                          | Хлеб пшеничный                                                                 | 75                  | 6,00                        | 0,11     | 30,08    | 156,00             |
| ГП                                          | Хлеб ржаной                                                                    | 40                  | 1,96                        | 0,40     | 17,92    | 80,00              |
|                                             | Итого                                                                          | 945                 | 33,37                       | 15,87    | 142,42   | 879,34             |
| <i>Полдник</i>                              |                                                                                |                     |                             |          |          |                    |
| 87                                          | Кисель с витаминами для детей школьного возраста                               | 200                 | 1,40                        | 0,00     | 29,00    | 122,00             |
| ГП                                          | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 150                 | 1,92                        | 1,92     | 31,36    | 98,20              |
|                                             | Итого                                                                          | 350                 | 3,32                        | 1,92     | 60,36    | 220,20             |
|                                             |                                                                                |                     | <b>Б</b>                    | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эн/ц</b>        |
|                                             | Итого за день                                                                  |                     | 63,29                       | 40,60    | 296,15   | 1784,54            |
|                                             | Суточная потребность (60 %)                                                    |                     | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00            |
|                                             | Процент удовлетворения суточной потребности                                    |                     | 117,21                      | 73,81    | 128,76   | 109,62             |

| возрастная категория 12 лет и старше |                                             |              |                      |        |        |             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-------------|
| День 12                              |                                             |              |                      |        |        |             |
| № ТК                                 | Наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн/ц (ккал) |
| 1                                    | 2                                           | 3            | Б                    | Ж      | У      | 7           |
| Завтрак                              |                                             |              |                      |        |        |             |
| 5                                    | Бутерброд с маслом                          | 60           | 12,67                | 8,73   | 91,27  | 477,75      |
| 21                                   | Суп молочный с гречневой крупой             | 250          | 6,25                 | 8,28   | 34,83  | 245,33      |
| 30                                   | Чай с сахаром                               | 200          | 0,10                 | 0,03   | 16,00  | 65,00       |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                 | 30           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 80,00       |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный или батон                    | 50           | 3,20                 | 0,06   | 16,04  | 83,20       |
|                                      | Итого                                       | 590          | 24,18                | 17,50  | 176,06 | 951,28      |
| Обед                                 |                                             |              |                      |        |        |             |
| 84                                   | Салат из свежих помидоров и огурцов         | 100          | 2,10                 | 11,37  | 11,13  | 156,87      |
| 56                                   | Суп с макаронными изделиями с курицей       | 250          | 9,68                 | 6,21   | 22,39  | 168,00      |
| 90                                   | Азу с картофелем                            | 200          | 17,57                | 20,23  | 19,06  | 255,00      |
| 86                                   | Напиток витаминизированный                  | 200          | 0,78                 | 0,06   | 22,12  | 93,28       |
| ГП                                   | Хлеб пшеничный                              | 75           | 6,00                 | 0,11   | 30,08  | 156,00      |
| ГП                                   | Хлеб ржаной                                 | 40           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 80,00       |
|                                      | Итого                                       | 865          | 38,09                | 38,38  | 122,70 | 909,15      |
| Полдник                              |                                             |              |                      |        |        |             |
| 25                                   | Сок                                         | 200          | 1,00                 | 0,20   | 20,00  | 65,80       |
| ГП                                   | или собственного производства в             | 150          | 1,92                 | 1,92   | 31,36  | 98,20       |
|                                      | Итого                                       | 350          | 2,92                 | 2,12   | 51,36  | 164,00      |
|                                      |                                             |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц        |
|                                      | Итого за день                               |              | 65,19                | 58,00  | 350,12 | 2024,43     |
|                                      | Суточная потребность (60 %)                 |              | 54,00                | 55,00  | 230,00 | 1628,00     |
|                                      | Процент удовлетворения суточной потребности |              | 120,72               | 105,45 | 152,23 | 124,35      |

| <i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей</i> |                             |          |          |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|----------|------------------------|
|                                                                                               | <i>Пищевые вещества (г)</i> |          |          | <i>Эн/ц<br/>(ккал)</i> |
|                                                                                               | <i>Б</i>                    | <i>Ж</i> | <i>У</i> |                        |
| <i>Итого за 12 дней</i>                                                                       | 831,63                      | 676,54   | 3681,14  | 23738,57               |
| <i>Итого за 1 дней</i>                                                                        | 83,16                       | 67,65    | 368,11   | 2373,86                |
| <i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>                                                                | 1,00                        | 0,81     | 4,43     |                        |
| <i>Суточная потребность (60 %)</i>                                                            | 54,00                       | 55,00    | 230,00   | 1628,00                |
| <i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>                                            | 154,01                      | 123,01   | 160,05   | 145,81                 |

*Примечание: ГП - готовый продукт.*