Приложение № 2

к контракту № 210855 от «02» сентября 2019 г.

**Цикличное десятидневное меню питания школьников возраста 6-10 лет**

**День №1**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| 1 | 311 | Каша рисовая молочная | 150/10 | 1,65 | 6,15 | 15,75 | 129 | 3,00 | 0,12 | 0,36 | 0,74 | 275,9 | 0,49 |
| 2 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,00 | 15,2 | 60,0 | 30,0 | 0,60 | 0,60 | 6,50 | 8,05 | 0,00 |
| 3 |  | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 8,00 | 0,44 |
| Итого: | | | 400 | 4,89 | 6,47 | 70,19 | 309,2 | 3,6 | 0,29 | 0,47 | 0,86 | 354,9 | 2,8 |

**День №2**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| 1 | 413 | Сосиска отварная | 60 | 6,66 | 14,34 | 0,96 | 159,6 | 0,16 | 0,12 | 0,36 | 0,74 | 275,9 | 0,49 |
| 2 | 516 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 8,4 | 10,8 | 41,25 | 303 | 0,00 | 0,62 | 0,30 | 6,08 | 34,9 | 9,74 |
| 3 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 0,1 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 11,6 | 0,53 |
| 4 |  | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 8,00 | 0,44 |
| Итого: | | | 455 | 18,3 | 25,46 | 76,65 | 615,8 | 0,26 | 0,8 | 0,69 | 7,24 | 330,4 | 11,2 |

**День №3**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| 1 | 443 | Плов с курицей | 150/50 | 8,1 | 9,26 | 31,95 | 325 | 0,30 | 0,04 | 0,02 | 0,45 | 204 | 0,62 |
| 2 | 685 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 244 | 0,1 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 11,6 | 0,53 |
| 3 |  | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 8,00 | 0,44 |
| Итого: | | | 437 | 11,34 | 9,58 | 66,39 | 664,2 | 0,4 | 0,1 | 0,05 | 0,87 | 223,6 | 1,59 |

**День №4**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергет. ценность** | | **С** | | **В** | | **А** | | **РР** | | **Ca** | | **Fe** | | | | |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | | **У (г)** | |
| 1 | 486 | Голубцы ленивые | 60/50 | 10,28 | 9,26 | | 8,38 | | 162,5 | | 21,71 | | 0,08 | | 0,01 | | 0,56 | | 107,0 | | 2,1 | | | | |
| 2 | 520 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | | 21,9 | | 163,5 | | 5,55 | | 0,15 | | 0,105 | | 1,425 | | 40,5 | | 1,05 | | | | |
| 3 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,00 | | 15,2 | | 60,0 | | 30,0 | | 0,60 | | 0,60 | | 6,50 | | 8,05 | | 0,00 | | | | |
| 4 |  | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | | 0,32 | | 19,44 | | 95,2 | | 0,00 | | 0,06 | | 0,02 | 0,37 | 8,00 | | 0,44 | |  |  |  |  |
| Итого: | | | 500 | 17,11 | 15,23 | | 79,5 | | 533,5 | | 34,76 | | 0,32 | | 0,165 | | 3,95 | | 122,3 | | 3,22 | | | | |

**День №5**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| 1 | 139 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,6 | 3,5 | 0,02 | 0,03 | 0,12 | 37,1 | 0,76 |
| 2 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,00 | 15,2 | 60,0 | 30,0 | 0,60 | 0,60 | 6,50 | 8,05 | 0,00 |
| 3 |  | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 8,00 | 0,44 |
| Итого: | | | 440 | 8,3 | 4,8 | 52,48 | 288,8 | 33,5 | 0,68 | 0,65 | 6,99 | 53,15 | 1,2 |

**День №6**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| 1 | 311 | Каша гречневая молочная с маслом | 150/10 | 3,3 | 6,9 | 19,05 | 156 | 3,5 | 0,22 | 0,44 | 0,79 | 335,3 | 1,83 |
| 2 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,00 | 15,2 | 60,0 | 30,0 | 0,60 | 0,60 | 6,50 | 8,05 | 0,00 |
| 3 |  | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 8,00 | 0,44 |
| Итого: | | | 400 | 6,54 | 7,22 | 66,75 | 309,2 | 3,6 | 0,28 | 0,47 | 1,21 | 354,9 | 2,8 |

**День №7**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| 1 | 388 | Котлета рыбная | 80/5 | 10,72 | 8,16 | 12,16 | 211,0 | 1,21 | 0,11 | 0,04 | 1,25 | 61,8 | 1,52 |
| 2 | 297 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 5,55 | 0,15 | 0,105 | 1,43 | 40,5 | 1,05 |
| 3 |  | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 8,00 | 0,44 |
| 4 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,00 | 15,2 | 60,0 | 30,0 | 0,60 | 0,60 | 6,50 | 8,05 | 0,00 |
| Итого: | | | 475 | 17,21 | 15,23 | 68,7 | 539,7 | 36,76 | 0,9 | 0,77 | 9,55 | 118,35 | 3,01 |

**День №8**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| 1 | 334 | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 8,1 | 9,26 | 31,95 | 250,5 | 0,30 | 0,04 | 0,02 | 0,45 | 204 | 0,62 |
| 2 |  | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 8,00 | 0,44 |
| 3 | 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,6 | 118 | 20,0 | 0,00 | 0,07 | 0,01 | 2,4 | 0,06 |
| Итого: | | | 390 | 11,14 | 9,58 | 81,99 | 463,7 | 20,3 | 0,1 | 0,11 | 0,83 | 214,4 | 1,12 |

**День №9**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| 1 | 492 | Тефтели | 60/50 | 25,6 | 35,2 | 19,2 | 393,6 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 28,0 | 1,45 |
| 2 | 516 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 8,4 | 10,8 | 41,25 | 303 | 0,00 | 0,62 | 0,30 | 6,08 | 34,9 | 9,74 |
| 3 |  | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 8,00 | 0,44 |
| 4 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,00 | 15,2 | 60,0 | 30,0 | 0,60 | 0,60 | 6,50 | 8,05 | 0,00 |
| Итого: | | | 505 | 37,34 | 46,32 | 95,09 | 851,8 | 30 | 1,44 | 0,92 | 12,95 | 78,95 | 11,63 |

**День №10**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| 1 | 110 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,6 | 4,16 | 10,48 | 84,8 | 4,5 | 0,04 | 0,04 | 0,48 | 37,1 | 0,84 |
| 2 | 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,00 | 15,2 | 60,0 | 30,0 | 0,60 | 0,60 | 6,50 | 8,05 | 0,00 |
| 3 |  | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 95,2 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 8,00 | 0,44 |
| Итого: | | | 422 | 6,54 | 7,22 | 53,49 | 825,7 | 3,6 | 0,28 | 0,47 | 1,21 | 354,9 | 2,8 |

**Используется йодированная соль в блюдах и витаминизация в 3-х блюдах.**

Примечание: № тк\* — номер технологической карты

**Цикличное десятидневное меню питания школьников возраста 11-18 лет**

**День №1**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **311** | **Каша рисовая молочная** | **200/10** | **2,19** | **8,18** | **20,95** | **171,57** | **3,99** | **0,15** | **0,48** | **0,98** | **366,9** | **0,65** |
| **2** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **450** | **5,43** | **8,5** | **66,75** | **309,2** | **3,6** | **0,29** | **0,47** | **0,86** | **354,9** | **2,8** |

**День №2**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **413** | **Сосиска отварная** | **90** | **6,66** | **14,34** | **0,96** | **159,6** | **0,16** | **0,12** | **0,36** | **0,74** | **275,9** | **0,49** |
| **2** | **516** | **Макароны отварные с маслом** | **180/5** | **8,4** | **10,8** | **41,25** | **303** | **0,00** | **0,62** | **0,30** | **6,08** | **34,9** | **9,74** |
| **3** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **58,0** | **0,1** | **0,00** | **0,01** | **0,05** | **11,6** | **0,53** |
| **4** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **515** | **18,3** | **25,46** | **76,65** | **615,8** | **0,26** | **0,8** | **0,69** | **7,24** | **330,4** | **11,2** |

**День №3**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **443** | **Плов с курицей** | **150/50** | **8,1** | **9,26** | **31,95** | **325** | **0,30** | **0,04** | **0,02** | **0,45** | **204** | **0,62** |
| **2** | **685** | **Чай с лимоном и сахаром** | **200/15/7** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **244** | **0,1** | **0,00** | **0,01** | **0,05** | **11,6** | **0,53** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **487** | **11,34** | **9,58** | **66,39** | **664,2** | **0,4** | **0,1** | **0,05** | **0,87** | **223,6** | **1,59** |

**День №4**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергет. ценность** | | **С** | | **В** | | **А** | | **РР** | | **Ca** | | **Fe** | | | | |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | | **У (г)** | |
| **1** | **486** | **Голубцы ленивые** | **80/50** | **10,28** | **9,26** | | **8,38** | | **162,5** | | **21,71** | | **0,08** | | **0,01** | | **0,56** | | **107,0** | | **2,1** | | | | |
| **2** | **520** | **Картофельное пюре** | **180** | **3,78** | **8,1** | | **26,28** | | **196,2** | | **6,66** | | **0,18** | | **0,126** | | **1,71** | | **48,6** | | **1,26** | | | | |
| **3** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | | **15,2** | | **60,0** | | **30,0** | | **0,60** | | **0,60** | | **6,50** | | **8,05** | | **0,00** | | | | |
| **4** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | | **0,32** | | **19,44** | | **95,2** | | **0,00** | | **0,06** | | **0,02** | **0,37** | **8,00** | | **0,44** | |  |  |  |
| **Итого:** | | | **550** | **17,11** | **15,23** | | **79,5** | | **533,5** | | **34,76** | | **0,32** | | **0,165** | | **3,95** | | **122,3** | | **3,22** | | | | |

**День №5**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **139** | **Суп картофельный с горохом** | **250** | **6,2** | **5,6** | **22,3** | **167,0** | **4,37** | **0,025** | **0,037** | **0,15** | **46,38** | **0,95** |
| **2** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **490** | **8,3** | **4,8** | **52,48** | **288,8** | **33,5** | **0,68** | **0,65** | **6,99** | **53,15** | **1,2** |

**День №6**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **311** | **Каша гречневая молочная с маслом** | **200/10** | **4,39** | **9,18** | **25,34** | **207,48** | **4,65** | **0,29** | **0,58** | **1,05** | **445,95** | **2,43** |
| **2** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **450** | **6,54** | **7,22** | **66,75** | **309,2** | **3,6** | **0,28** | **0,47** | **1,21** | **354,9** | **2,8** |

**День №7**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **388** | **Котлета рыбная** | **100/5** | **19,5** | **33,4** | **10,2** | **421,0** | **0,00** | **0,6** | **0,12** | **2,63** | **14,0** | **2,4** |
| **2** | **297** | **Каша рисовая рассыпчатая** | **180** | **3,78** | **8,1** | **26,28** | **196,2** | **6,66** | **0,18** | **0,126** | **1,71** | **48,6** | **1,26** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **Итого:** | | | **475** | **17,21** | **15,23** | **68,7** | **539,7** | **36,76** | **0,9** | **0,77** | **9,55** | **118,35** | **3,01** |

**День №8**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **334** | **Макароны, запеченные с сыром** | **200** | **10,77** | **12,32** | **42,49** | **333,16** | **0,399** | **0,053** | **0,02** | **0,45** | **204** | **0,62** |
| **2** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **3** | **639** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,00** | **0,00** | **30,6** | **118** | **20,0** | **0,00** | **0,07** | **0,01** | **2,4** | **0,06** |
| **Итого:** | | | **440** | **13,81** | **12,64** | **92,53** | **546,36** | **20,4** | **0,11** | **0,11** | **0,83** | **214,4** | **1,12** |

**День №9**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **492** | **Тефтели** | **80/50** | **32** | **44** | **24,00** | **492** | **0,00** | **0,2** | **0,00** | **0,00** | **35,0** | **1,81** |
| **2** | **516** | **Макароны отварные с маслом** | **180/5** | **10,08** | **12,96** | **49,5** | **363,6** | **0,00** | **0,744** | **0,36** | **7,29** | **41,88** | **11,68** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **Итого:** | | | **555** | **45,42** | **57,28** | **108,14** | **1010,8** | **30** | **1,44** | **0,92** | **12,95** | **78,95** | **11,63** |

**День №10**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | | **110** | **Борщ с капустой и картофелем** | **250** | **2,0** | **5,2** | **13,1** | **106,0** | **5,63** | **0,05** | **0,05** | **0,6** | **46,38** | **1,05** |
| **2** | | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | | **490** | **6,54** | **7,22** | **53,49** | **825,7** | **3,6** | **0,28** | **0,47** | **1,21** | **354,9** | **2,8** |

**Используется йодированная соль в блюдах и витаминизация в 3-х блюдах.**

Примечание: № тк\* — номер технологической карты

**Цикличное десятидневное меню питания школьников ОВЗ возраста 6-10 лет**

**День №1**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **311** | **Каша рисовая молочная** | **150/10** | **1,65** | **6,15** | **15,75** | **129** | **3,00** | **0,12** | **0,36** | **0,74** | **275,9** | **0,49** |
| **2** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **400** | **4,89** | **6,47** | **70,19** | **309,2** | **3,6** | **0,29** | **0,47** | **0,86** | **354,9** | **2,8** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **71** | **Винегрет овощной** | **60** | **0,84** | **6,06** | **4,08** | **74,4** | **9,72** | **0,04** | **0,03** | **0,40** | **12,7** | **0,57** |
| **2** | **124** | **Щи из капусты с картофелем** | **200** | **1,8** | **3,44** | **8,0** | **70,4** | **17,4** | **0,04** | **0,06** | **0,72** | **46,0** | **0,60** |
| **3** | **451** | **Биточки из говядины** | **60/50** | **12,72** | **11,52** | **12,8** | **208,8** | **0,16** | **0,06** | **0,13** | **3,20** | **30,6** | **2,08** |
| **4** | **297** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **8,4** | **10,8** | **41,25** | **303** | **0,00** | **0,62** | **0,30** | **6,08** | **34,9** | **9,74** |
| **5** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **58,0** | **0,1** | **0,00** | **0,01** | **0,05** | **11,6** | **0,53** |
| **6** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **730** | **27,6** | **32,14** | **96,17** | **795,8** | **43,28** | **0,88** | **0,64** | **12,17** | **156,2** | **14,43** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:** | | | | **77,0** | **79,0** | **335** | **2350** | **60** | **1,2** | **1,4** | **15,0** | **1100** | **12,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **49** | **55** | **46** | **49** | **127** | **139** | **116** | **132** | **59** | **107** |

**День №2**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **413** | **Сосиска отварная** | **60** | **6,66** | **14,34** | **0,96** | **159,6** | **0,16** | **0,12** | **0,36** | **0,74** | **275,9** | **0,49** |
| **2** | **516** | **Макароны отварные с маслом** | **150/5** | **8,4** | **10,8** | **41,25** | **303** | **0,00** | **0,62** | **0,30** | **6,08** | **34,9** | **9,74** |
| **3** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **58,0** | **0,1** | **0,00** | **0,01** | **0,05** | **11,6** | **0,53** |
| **4** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **455** | **18,3** | **25,46** | **76,65** | **615,8** | **0,26** | **0,8** | **0,69** | **7,24** | **330,4** | **11,2** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **132** | **Рассольник ленинградский** | **200** | **2,4** | **3,6** | **16,08** | **108,0** | **6,96** | **0,104** | **0,08** | **1,24** | **28,32** | **0,936** |
| **2** | **451** | **Биточки из говядины** | **60/50** | **15,9** | **14,4** | **16,0** | **261,0** | **0,2** | **0,075** | **0,162** | **4,0** | **38,25** | **2,6** |
| **3** | **297** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **3,78** | **8,1** | **26,28** | **196,2** | **6,66** | **0,18** | **0,126** | **1,71** | **48,6** | **1,26** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **5** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **730** | **25,33** | **40,46** | **86,12** | **816,3** | **63,51** | **1,424** | **0,981** | **11,97** | **132,87** | **4,986** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:** | | | | **77,0** | **79,0** | **335** | **2350** | **60** | **1,2** | **1,4** | **15,0** | **1100** | **12,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **75** | **96** | **48** | **62** | **106** | **140** | **98** | **85** | **17** | **67** |

**День №3**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **443** | **Плов с курицей** | **150/50** | **8,1** | **9,26** | **31,95** | **325** | **0,30** | **0,04** | **0,02** | **0,45** | **204** | **0,62** |
| **2** | **685** | **Чай с лимоном и сахаром** | **200/15/7** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **244** | **0,1** | **0,00** | **0,01** | **0,05** | **11,6** | **0,53** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **437** | **11,34** | **9,58** | **66,39** | **664,2** | **0,4** | **0,1** | **0,05** | **0,87** | **223,6** | **1,59** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **29** | **Салат из свеклы** | **60** | **0,84** | **6,06** | **4,08** | **74,4** | **9,72** | **0,04** | **0,03** | **0,40** | **12,7** | **0,57** |
| **2** | **110** | **Борщ с капустой и картофелем** | **200** | **1,6** | **4,16** | **10,48** | **84,8** | **4,5** | **0,04** | **0,04** | **0,48** | **37,1** | **0,84** |
| **3** | **440** | **Капуста, тушенная с курицей** | **150** | **4,2** | **6,3** | **15,6** | **325,5** | **21,71** | **0,08** | **0,01** | **0,56** | **107,0** | **2,1** |
| **6** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **7** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **675** | **25,03** | **44,01** | **83,26** | **837,7** | **35,77** | **0,83** | **0,391** | **6,179** | **133,5** | **5,82** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:** | | | | **77,0** | **79,0** | **335** | **2350** | **60** | **1,2** | **1,4** | **15,0** | **1100** | **12,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **42** | **64** | **40** | **47** | **95** | **81** | **31** | **47** | **24** | **74** |

**День №4**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергет. ценность** | | **С** | | **В** | | **А** | | **РР** | | **Ca** | | **Fe** | | | | |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | | **У (г)** | |
| **1** | **486** | **Голубцы ленивые** | **60/50** | **10,28** | **9,26** | | **8,38** | | **162,5** | | **21,71** | | **0,08** | | **0,01** | | **0,56** | | **107,0** | | **2,1** | | | | |
| **2** | **520** | **Картофельное пюре** | **150** | **3,15** | **6,75** | | **21,9** | | **163,5** | | **5,55** | | **0,15** | | **0,105** | | **1,425** | | **40,5** | | **1,05** | | | | |
| **3** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | | **15,2** | | **60,0** | | **30,0** | | **0,60** | | **0,60** | | **6,50** | | **8,05** | | **0,00** | | | | |
| **4** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | | **0,32** | | **19,44** | | **95,2** | | **0,00** | | **0,06** | | **0,02** | **0,37** | **8,00** | | **0,44** | |  |  |  |  |
| **Итого:** | | | **500** | **17,11** | **15,23** | | **79,5** | | **533,5** | | **34,76** | | **0,32** | | **0,165** | | **3,95** | | **122,3** | | **3,22** | | | | |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **139** | **Суп картофельный с горохом** | **200** | **4,96** | **4,48** | **17,84** | **133,6** | **3,5** | **0,02** | **0,03** | **0,12** | **37,1** | **0,76** |
| **2** | **436** | **Жаркое с курицей** | **150** | **11,12** | **5,2** | **3,2** | **105,6** | **1,0** | **0,16** | **0,37** | **2,64** | **22,8** | **3,36** |
| **3** | **639** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,00** | **0,00** | **30,6** | **118** | **20,0** | **0,00** | **0,07** | **0,01** | **2,4** | **0,06** |
| **4** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **590** | **23,94** | **12,26** | **108,86** | **644,8** | **38,84** | **0,36** | **0,77** | **3,78** | **81,01** | **9,92** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:** | | | | **77,0** | **79,0** | **335** | **2350** | **60** | **1,2** | **1,4** | **15,0** | **1100** | **12,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **53** | **35** | **56** | **50** | **122** | **57** | **67** | **52** | **19** | **109** |

**День №5**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **139** | **Суп картофельный с горохом** | **200** | **4,96** | **4,48** | **17,84** | **133,6** | **3,5** | **0,02** | **0,03** | **0,12** | **37,1** | **0,76** |
| **2** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **440** | **8,3** | **4,8** | **52,48** | **288,8** | **33,5** | **0,68** | **0,65** | **6,99** | **53,15** | **1,2** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **140** | **Суп картофельный с макаронами** | **200** | **2,9** | **2,5** | **21,0** | **120** | **7,9** | **0,08** | **0,07** | **0,90** | **42,4** | **1,42** |
| **2** | **461** | **Тефтели из говядины** | **60/50** | **11,04** | **13,12** | **10,48** | **205,6** | **0,00** | **0,48** | **0,096** | **2,104** | **11,20** | **1,92** |
| **3** | **297** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **3,15** | **6,75** | **21,9** | **163,5** | **5,55** | **0,15** | **0,105** | **1,43** | **40,5** | **1,05** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **5** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **670** | **29,33** | **45,09** | **89,52** | **869,3** | **54,95** | **0,83** | **0,341** | **5,404** | **128,8** | **6,0** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:** | | | | **77,0** | **79,0** | **335** | **2350** | **60** | **1,2** | **1,4** | **15,0** | **1100** | **12,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **61** | **88** | **45** | **60** | **93** | **87** | **27** | **42** | **49** | 61 |

**День №6**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **311** | **Каша гречневая молочная с маслом** | **150/10** | **3,3** | **6,9** | **19,05** | **156** | **3,5** | **0,22** | **0,44** | **0,79** | **335,3** | **1,83** |
| **2** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **400** | **6,54** | **7,22** | **66,75** | **309,2** | **3,6** | **0,28** | **0,47** | **1,21** | **354,9** | **2,8** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **42** | **Салат из белокочанной капусты с яблоком** | **60** | **1,95** | **6,0** | **17,1** | **126** | **23,7** | **0,03** | **0,04** | **0,42** | **23,4** | **0,17** |
| **2** | **133** | **Суп картофельный** | **200** | **2,0** | **2,4** | **14,8** | **90** | **11,1** | **0,18** | **0,12** | **2,0** | **37,2** | **0,47** |
| **3** | **439** | **Печень, тушенная в сметанном соусе** | **80** | **20,56** | **11,6** | **3,76** | **203,2** | **8,1** | **0,37** | **0,19** | **2,73** | **57,7** | **8,11** |
| **4** | **516** | **Макароны отварные с маслом** | **150/5** | **8,4** | **10,8** | **41,25** | **303** | **0,00** | **0,62** | **0,30** | **6,08** | **34,9** | **9,74** |
| **5** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **6** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **695** | **36,75** | **31,12** | **115,55** | **900,4** | **58,9** | **1,32** | **0,77** | **13,0** | **185,2** | **19,93** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:** | | | | **77,0** | **79,0** | **335** | **2350** | **60** | **1,2** | **1,4** | **15,0** | **1100** | **12,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **70** | **78** | **55** | **65** | **105** | **134** | **91** | **114** | **60** | **187** |

**День №7**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **388** | **Котлета рыбная** | **80/5** | **10,72** | **8,16** | **12,16** | **211,0** | **1,21** | **0,11** | **0,04** | **1,25** | **61,8** | **1,52** |
| **2** | **297** | **Каша рисовая рассыпчатая** | **150** | **3,15** | **6,75** | **21,9** | **163,5** | **5,55** | **0,15** | **0,105** | **1,43** | **40,5** | **1,05** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **Итого:** | | | **475** | **17,21** | **15,23** | **68,7** | **539,7** | **36,76** | **0,9** | **0,77** | **9,55** | **118,35** | **3,01** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **51** | **Салат из свеклы с изюмом** | **60** | **1,7** | **3,0** | **15,2** | **93** | **7,5** | **0,04** | **0,03** | **0,40** | **12,7** | **0,57** |
| **2** | **155** | **Суп картофельный с клецками** | **200** | **2,9** | **2,5** | **21,0** | **120** | **7,9** | **0,08** | **0,07** | **0,90** | **42,4** | **1,42** |
| **3** | **492** | **Тефтели** | **60/50** | **25,6** | **35,2** | **19,2** | **393,6** | **0,00** | **0,16** | **0,00** | **0,00** | **28,0** | **1,45** |
| **4** | **520** | **Картофельное пюре** | **150** | **3,15** | **6,75** | **21,9** | **163,5** | **5,55** | **0,15** | **0,105** | **1,425** | **40,5** | **1,05** |
| **5** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **6** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **730** | **29,14** | **27,12** | **107,14** | **799,7** | **23,5** | **0,4** | **0,7** | **7,9** | **404,6** | **6,92** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:** | | | | **77,0** | **79,0** | **335** | **2350** | **60** | **1,2** | **1,4** | **15,0** | **1100** | **12,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **63** | **57** | **53** | **56** | **49** | **56** | **69** | **73** | **45** | **92** |

**День №8**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **334** | **Макароны, запеченные с сыром** | **150** | **8,1** | **9,26** | **31,95** | **250,5** | **0,30** | **0,04** | **0,02** | **0,45** | **204** | **0,62** |
| **2** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **3** | **639** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,00** | **0,00** | **30,6** | **118** | **20,0** | **0,00** | **0,07** | **0,01** | **2,4** | **0,06** |
| **Итого:** | | | **390** | **11,14** | **9,58** | **81,99** | **463,7** | **20,3** | **0,1** | **0,11** | **0,83** | **214,4** | **1,12** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **71** | **Винегрет овощной** | **60** | **0,84** | **6,06** | **4,08** | **74,4** | **9,72** | **0,04** | **0,03** | **0,40** | **12,7** | **0,57** |
| **2** | **140** | **Суп-лапша домашняя** | **200** | **2,9** | **2,5** | **21,0** | **120** | **7,9** | **0,08** | **0,07** | **0,90** | **42,4** | **1,42** |
| **3** | **443** | **Плов с курицей** | **150/50** | **8,1** | **9,26** | **31,95** | **325** | **0,30** | **0,04** | **0,02** | **0,45** | **204** | **0,62** |
| **5** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **6** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **650** | **23,18** | **10,34** | **82,06** | **521,4** | **16,56** | **0,36** | **0,7** | **4,64** | **98,23** | **6,98** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:** | | | | **77,0** | **79,0** | **335** | **2350** | **60** | **1,2** | **1,4** | **15,0** | **1100** | **12,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **52** | **45** | **48** | **48** | **62** | **48** | **56** | **36** | **46** | **66** |

**День №9**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **492** | **Тефтели** | **60/50** | **25,6** | **35,2** | **19,2** | **393,6** | **0,00** | **0,16** | **0,00** | **0,00** | **28,0** | **1,45** |
| **2** | **516** | **Макароны отварные с маслом** | **150/5** | **8,4** | **10,8** | **41,25** | **303** | **0,00** | **0,62** | **0,30** | **6,08** | **34,9** | **9,74** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **Итого:** | | | **505** | **37,34** | **46,32** | **95,09** | **851,8** | **30** | **1,44** | **0,92** | **12,95** | **78,95** | **11,63** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **139** | **Суп картофельный с горохом** | **200** | **4,96** | **4,48** | **17,84** | **133,6** | **3,5** | **0,02** | **0,03** | **0,12** | **37,1** | **0,76** |
| **2** | **436** | **Жаркое с курицей** | **150** | **11,12** | **5,2** | **3,2** | **105,6** | **1,0** | **0,16** | **0,37** | **2,64** | **22,8** | **3,36** |
| **3** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **4** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **650** | **30,89** | **24,41** | **77,62** | **656,9** | **81,56** | **0,424** | **0,56** | **5,94** | **117,52** | **6,056** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:** | | | | **77,0** | **79,0** | **335** | **2350** | **60** | **1,2** | **1,4** | **15,0** | **1100** | **12,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **65** | **65** | **36** | **49** | **185** | **130** | **91** | **99** | **13** | **70** |

**День №10**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | | **110** | **Борщ с капустой и картофелем** | **200** | **1,6** | **4,16** | **10,48** | **84,8** | **4,5** | **0,04** | **0,04** | **0,48** | **37,1** | **0,84** |
| **2** | | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | | **422** | **6,54** | **7,22** | **53,49** | **825,7** | **3,6** | **0,28** | **0,47** | **1,21** | **354,9** | **2,8** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **43** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **0,84** | **3,06** | **5,34** | **52,8** | **21,0** | **0,03** | **0,08** | **0,33** | **36,8** | **0,64** |
| **2** | **132** | **Рассольник ленинградский** | **200** | **2,4** | **3,6** | **16,08** | **108,0** | **6,96** | **0,104** | **0,08** | **1,24** | **28,32** | **0,936** |
| **3** | **388** | **Котлета рыбная** | **80/5** | **10,72** | **8,16** | **12,16** | **211,0** | **1,21** | **0,11** | **0,04** | **1,25** | **61,8** | **1,52** |
| **4** | **520** | **Картофельное пюре** | **150** | **3,15** | **6,75** | **21,9** | **163,5** | **5,55** | **0,15** | **0,105** | **1,425** | **40,5** | **1,05** |
| **5** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **6** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **735** | **28,95** | **44,51** | **78,48** | **827,1** | **42,05** | **0,93** | **0,401** | **5,184** | **151,4** | **6,58** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 6-10 лет:** | | | | **77,0** | **79,0** | **335** | **2350** | **60** | **1,2** | **1,4** | **15,0** | **1100** | **12,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **46** | **65** | **39** | **48** | **76** | **100,8** | **62** | **43** | **46** | **78** |

**Используется йодированная соль в блюдах и витаминизация в 3-х блюдах.**

Примечание: № тк\* — номер технологической карты

**Цикличное десятидневное меню питания школьников ОВЗ возраста 11-18 лет**

**День №1**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **311** | **Каша рисовая молочная** | **200/10** | **2,19** | **8,18** | **20,95** | **171,57** | **3,99** | **0,15** | **0,48** | **0,98** | **366,9** | **0,65** |
| **2** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **450** | **5,43** | **8,5** | **66,75** | **309,2** | **3,6** | **0,29** | **0,47** | **0,86** | **354,9** | **2,8** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **71** | **Винегрет овощной** | **100** | **1,4** | **10,12** | **6,81** | **124,24** | **16,23** | **0,067** | **0,05** | **0,67** | **21,21** | **0,95** |
| **2** | **124** | **Щи из капусты с картофелем** | **250** | **2,25** | **4,3** | **10,0** | **88,0** | **21,75** | **0,05** | **0,075** | **0,9** | **57,5** | **0,75** |
| **3** | **451** | **Биточки из говядины** | **80/50** | **15,9** | **14,4** | **16,0** | **261,0** | **0,2** | **0,075** | **0,162** | **4,0** | **38,25** | **2,6** |
| **4** | **297** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **180** | **10,08** | **12,96** | **49,5** | **363,6** | **0,00** | **0,744** | **0,36** | **7,29** | **41,88** | **11,68** |
| **5** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **58,0** | **0,1** | **0,00** | **0,01** | **0,05** | **11,6** | **0,53** |
| **6** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **870** | **33,47** | **42,1** | **120,95** | **1015,04** | **54,18** | **1,056** | **0,767** | **14,63** | **190,84** | **17,42** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет** | | | | **98,0** | **100,0** | **425,0** | **3000** | **70,0** | **1,5** | **1,8** | **20,0** | **1200** | **15,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **45** | **56** | **43** | **48** | **123** | **121** | **104** | **112** | **65** | **124** |

**День №2**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **413** | **Сосиска отварная** | **90** | **6,66** | **14,34** | **0,96** | **159,6** | **0,16** | **0,12** | **0,36** | **0,74** | **275,9** | **0,49** |
| **2** | **516** | **Макароны отварные с маслом** | **180/5** | **8,4** | **10,8** | **41,25** | **303** | **0,00** | **0,62** | **0,30** | **6,08** | **34,9** | **9,74** |
| **3** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **58,0** | **0,1** | **0,00** | **0,01** | **0,05** | **11,6** | **0,53** |
| **4** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **515** | **18,3** | **25,46** | **76,65** | **615,8** | **0,26** | **0,8** | **0,69** | **7,24** | **330,4** | **11,2** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **132** | **Рассольник ленинградский** | **250** | **3,0** | **4,5** | **20,1** | **135,0** | **8,7** | **0,13** | **0,1** | **1,55** | **35,4** | **1,17** |
| **2** | **451** | **Биточки из говядины** | **80/50** | **15,9** | **14,4** | **16,0** | **261,0** | **0,2** | **0,075** | **0,162** | **4,0** | **38,25** | **2,6** |
| **3** | **297** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **180** | **3,78** | **8,1** | **26,28** | **196,2** | **6,66** | **0,18** | **0,126** | **1,71** | **48,6** | **1,26** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **5** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **870** | **31,78** | **51,51** | **104,99** | **1019,38** | **80,43** | **1,635** | **1,101** | **13,4** | **154,52** | **6,45** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет** | | | | **98,0** | **100,0** | **425,0** | **3000** | **70,0** | **1,5** | **1,8** | **20,0** | **1200** | **15,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **59** | **64** | **37** | **49** | **162** | **122** | **64** | **74** | **27** | **69** |

**День №3**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **443** | **Плов с курицей** | **200/50** | **8,1** | **9,26** | **31,95** | **325** | **0,30** | **0,04** | **0,02** | **0,45** | **204** | **0,62** |
| **2** | **685** | **Чай с лимоном и сахаром** | **200/15/7** | **0,2** | **0,0** | **15,0** | **244** | **0,1** | **0,00** | **0,01** | **0,05** | **11,6** | **0,53** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **487** | **11,34** | **9,58** | **66,39** | **664,2** | **0,4** | **0,1** | **0,05** | **0,87** | **223,6** | **1,59** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **29** | **Салат из свеклы** | **100** | **1,40** | **10,12** | **6,81** | **124,25** | **16,23** | **0,067** | **0,05** | **0,67** | **21,21** | **0,95** |
| **2** | **110** | **Борщ с капустой и картофелем** | **250** | **2,0** | **5,2** | **13,1** | **106,0** | **5,63** | **0,05** | **0,05** | **0,6** | **46,38** | **1,05** |
| **3** | **440** | **Капуста, тушенная с курицей** | **200** | **6** | **8,4** | **20,8** | **325,5** | **28,87** | **0,106** | **0,013** | **0,75** | **142,31** | **2,79** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **5** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **765** | **31,28** | **57,22** | **99,89** | **1049,45** | **44,52** | **1,032** | **0,471** | **7,47** | **164,19** | **7,21** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет** | | | | **98,0** | **100,0** | **425,0** | **3000** | **70,0** | **1,5** | **1,8** | **20,0** | **1200** | **15,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **42** | **40** | **45** | **48** | **104** | **90** | **29** | **42** | **19** | **72** |

**День №4**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергет. ценность** | | **С** | | **В** | | **А** | | **РР** | | **Ca** | | **Fe** | | | | |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | | **У (г)** | |
| **1** | **486** | **Голубцы ленивые** | **80/50** | **10,28** | **9,26** | | **8,38** | | **162,5** | | **21,71** | | **0,08** | | **0,01** | | **0,56** | | **107,0** | | **2,1** | | | | |
| **2** | **520** | **Картофельное пюре** | **180** | **3,78** | **8,1** | | **26,28** | | **196,2** | | **6,66** | | **0,18** | | **0,126** | | **1,71** | | **48,6** | | **1,26** | | | | |
| **3** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | | **15,2** | | **60,0** | | **30,0** | | **0,60** | | **0,60** | | **6,50** | | **8,05** | | **0,00** | | | | |
| **4** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | | **0,32** | | **19,44** | | **95,2** | | **0,00** | | **0,06** | | **0,02** | **0,37** | **8,00** | | **0,44** | |  |  |  |
| **Итого:** | | | **550** | **17,11** | **15,23** | | **79,5** | | **533,5** | | **34,76** | | **0,32** | | **0,165** | | **3,95** | | **122,3** | | **3,22** | | | | |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **139** | **Суп картофельный с горохом** | **250** | **6,2** | **5,6** | **22,3** | **167,0** | **4,37** | **0,025** | **0,037** | **0,15** | **46,38** | **0,95** |
| **2** | **436** | **Жаркое с курицей** | **200** | **17,76** | **9,78** | **21,55** | **249,38** | **1,596** | **0,24** | **0,44** | **3,47** | **36,97** | **4,47** |
| **3** | **639** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,00** | **0,00** | **30,6** | **118** | **20,0** | **0,00** | **0,07** | **0,01** | **2,4** | **0,06** |
| **4** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **690** | **30,12** | **16,09** | **130,8** | **793,22** | **41,53** | **0,455** | **1,014** | **4,75** | **102,09** | **11,55** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет** | | | | **98,0** | **100,0** | **425,0** | **3000** | **70,0** | **1,5** | **1,8** | **20,0** | **1200** | **15,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **53** | **35** | **52** | **48** | **111** | **56** | **68** | **47** | **21** | **103** |

**День №5**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **139** | **Суп картофельный с горохом** | **250** | **6,2** | **5,6** | **22,3** | **167,0** | **4,37** | **0,025** | **0,037** | **0,15** | **46,38** | **0,95** |
| **2** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **490** | **8,3** | **4,8** | **52,48** | **288,8** | **33,5** | **0,68** | **0,65** | **6,99** | **53,15** | **1,2** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **140** | **Суп картофельный с макаронами** | **250** | **3,63** | **3,13** | **26,25** | **150,0** | **9,87** | **0,1** | **0,09** | **1,13** | **53,0** | **1,77** |
| **2** | **461** | **Тефтели из говядины** | **80/50** | **13,8** | **16,4** | **13,1** | **257,0** | **0,00** | **0,6** | **0,12** | **2,63** | **14,0** | **2,4** |
| **3** | **297** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **180** | **3,78** | **8,1** | **26,28** | **196,2** | **6,66** | **0,18** | **0,126** | **1,71** | **48,6** | **1,26** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **5** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **770** | **24,55** | **65,44** | **110,72** | **1168,67** | **83,15** | **1,042** | **0,431** | **6,8** | **160,81** | **7,53** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет** | | | | **98,0** | **100,0** | **425,0** | **3000** | **70,0** | **1,5** | **1,8** | **20,0** | **1200** | **15,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **61** | **93** | **43** | **60** | **119** | **84** | **26** | **39** | **53** | **61** |

**День №6**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **311** | **Каша гречневая молочная с маслом** | **200/10** | **4,39** | **9,18** | **25,34** | **207,48** | **4,65** | **0,29** | **0,58** | **1,05** | **445,95** | **2,43** |
| **2** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **450** | **6,54** | **7,22** | **66,75** | **309,2** | **3,6** | **0,28** | **0,47** | **1,21** | **354,9** | **2,8** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **42** | **Салат из белокочанной капусты с яблоком** | **100** | **3,26** | **10,02** | **28,56** | **210,42** | **39,58** | **0,05** | **0,067** | **0,70** | **39,08** | **0,28** |
| **2** | **133** | **Суп картофельный** | **250** | **2,5** | **3,0** | **18,5** | **112,5** | **13,87** | **0,22** | **0,15** | **2,5** | **46,5** | **0,58** |
| **3** | **439** | **Печень, тушенная в сметанном соусе** | **100** | **25,7** | **14,5** | **4,7** | **254,0** | **10,12** | **0,46** | **0,24** | **3,41** | **72,13** | **10,14** |
| **4** | **516** | **Макароны отварные с маслом** | **180/5** | **10,08** | **12,96** | **49,5** | **363,6** | **0,00** | **0,744** | **0,36** | **7,29** | **41,88** | **11,68** |
| **5** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **7** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **875** | **36,06** | **40,88** | **144,76** | **1142,52** | **79,57** | **1,609** | **0,942** | **15,76** | **233,59** | **24,23** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет** | | | | **98,0** | **100,0** | **425,0** | **3000** | **70,0** | **1,5** | **1,8** | **20,0** | **1200** | **15,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **55** | **74** | **51** | **60** | **121** | **131** | **88** | **101** | **68** | **182** |

**День №7**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **388** | **Котлета рыбная** | **100/5** | **19,5** | **33,4** | **10,2** | **421,0** | **0,00** | **0,6** | **0,12** | **2,63** | **14,0** | **2,4** |
| **2** | **297** | **Каша рисовая рассыпчатая** | **180** | **3,78** | **8,1** | **26,28** | **196,2** | **6,66** | **0,18** | **0,126** | **1,71** | **48,6** | **1,26** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **Итого:** | | | **475** | **17,21** | **15,23** | **68,7** | **539,7** | **36,76** | **0,9** | **0,77** | **9,55** | **118,35** | **3,01** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **51** | **Салат из свеклы с изюмом** | **100** | **2,84** | **5,01** | **25,38** | **155,31** | **12,52** | **0,067** | **0,05** | **0,67** | **21,21** | **0,95** |
| **2** | **155** | **Суп картофельный с клецками** | **250** | **3,63** | **3,13** | **26,25** | **150,0** | **9,87** | **0,1** | **0,08** | **1,125** | **53,0** | **1,77** |
| **3** | **492** | **Тефтели** | **80/50** | **32** | **44** | **24,00** | **492** | **0,00** | **0,2** | **0,00** | **0,00** | **35,0** | **1,81** |
| **4** | **520** | **Картофельное пюре** | **180** | **3,78** | **8,1** | **26,28** | **196,2** | **6,66** | **0,18** | **0,126** | **1,71** | **48,6** | **1,26** |
| **5** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **6** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **870** | **36,84** | **34,72** | **135,87** | **1015,46** | **31,36** | **0,506** | **0,857** | **9,955** | **493,79** | **8,71** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет:** | | | | **98,0** | **100,0** | **425,0** | **3000** | **70,0** | **1,5** | **1,8** | **20,0** | **1200** | **15,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **62** | **58** | **51** | **55** | **97** | **96** | **98** | **113** | **50** | **87** |

**День №8**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **334** | **Макароны, запеченные с сыром** | **200** | **10,77** | **12,32** | **42,49** | **333,16** | **0,399** | **0,053** | **0,02** | **0,45** | **204** | **0,62** |
| **2** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **3** | **639** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,00** | **0,00** | **30,6** | **118** | **20,0** | **0,00** | **0,07** | **0,01** | **2,4** | **0,06** |
| **Итого:** | | | **440** | **13,81** | **12,64** | **92,53** | **546,36** | **20,4** | **0,11** | **0,11** | **0,83** | **214,4** | **1,12** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **71** | **Винегрет овощной** | **100** | **1,4** | **10,12** | **6,81** | **124,24** | **16,23** | **0,067** | **0,05** | **0,67** | **21,21** | **0,95** |
| **2** | **140** | **Суп-лапша домашняя** | **250** | **3,63** | **3,13** | **26,25** | **150,0** | **9,87** | **0,1** | **0,087** | **1,13** | **53,0** | **1,77** |
| **3** | **436** | **Плов с курицей** | **200/50** | **10,77** | **12,32** | **42,49** | **325** | **0,399** | **0,053** | **0,027** | **0,60** | **271,32** | **0,82** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **5** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **840** | **29,05** | **13,92** | **101,63** | **657,17** | **21,23** | **0,51** | **0,954** | **5,81** | **120,63** | **8,77** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет** | | | | **98,0** | **100,0** | **425,0** | **3000** | **70,0** | **1,5** | **1,8** | **20,0** | **1200** | **15** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **50** | **42** | **45** | **45** | **60** | **49** | **58** | **34** | **49** | **66** |

**День №9**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **492** | **Тефтели** | **80/50** | **32** | **44** | **24,00** | **492** | **0,00** | **0,2** | **0,00** | **0,00** | **35,0** | **1,81** |
| **2** | **516** | **Макароны отварные с маслом** | **180/5** | **10,08** | **12,96** | **49,5** | **363,6** | **0,00** | **0,744** | **0,36** | **7,29** | **41,88** | **11,68** |
| **3** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **4** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **Итого:** | | | **555** | **45,42** | **57,28** | **108,14** | **1010,8** | **30** | **1,44** | **0,92** | **12,95** | **78,95** | **11,63** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **139** | **Суп картофельный с горохом** | **250** | **6,2** | **5,6** | **22,3** | **167,0** | **4,37** | **0,025** | **0,037** | **0,15** | **46,38** | **0,95** |
| **2** | **436** | **Жаркое с курицей** | **200** | **17,76** | **9,78** | **21,55** | **249,38** | **1,596** | **0,24** | **0,44** | **3,47** | **36,97** | **4,47** |
| **3** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **4** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **790** | **40,37** | **33,67** | **101,54** | **872,5** | **122,146** | **0,538** | **0,715** | **7,414** | **155,47** | **7,724** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 12-17 лет** | | | | **98,0** | **100,0** | **425,0** | **3000** | **70,0** | **1,5** | **1,8** | **20,0** | **1200** | **15,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **70** | **68** | **42** | **53** | **217** | **124** | **82** | **87** | **17** | **76** |

**День №10**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | | **110** | **Борщ с капустой и картофелем** | **250** | **2,0** | **5,2** | **13,1** | **106,0** | **5,63** | **0,05** | **0,05** | **0,6** | **46,38** | **1,05** |
| **2** | | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **3** |  | | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | | **490** | **6,54** | **7,22** | **53,49** | **825,7** | **3,6** | **0,28** | **0,47** | **1,21** | **354,9** | **2,8** |

**Обед:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ тк\*** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет. ценность** | **С** | **В** | **А** | **РР** | **Ca** | **Fe** |
| **Б (г)** | **Ж(г)** | **У (г)** |
| **1** | **43** | **Салат из белокочанной капусты** | **100** | **1,40** | **5,11** | **8,91** | **88,18** | **35,07** | **0,05** | **0,13** | **0,55** | **38,47** | **1,07** |
| **2** | **113** | **Борщ украинский** | **250** | **3,13** | **9,5** | **20,88** | **181,25** | **24,12** | **0,23** | **0,16** | **0,85** | **81,25** | **2,5** |
| **3** | **388** | **Котлета рыбная** | **100/5** | **19,5** | **33,4** | **10,2** | **421,0** | **0,00** | **0,6** | **0,12** | **2,63** | **14,0** | **2,4** |
| **4** | **520** | **Картофельное пюре** | **180** | **3,78** | **8,1** | **26,28** | **196,2** | **6,66** | **0,18** | **0,126** | **1,71** | **48,6** | **1,26** |
| **5** | **685** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,3** | **0,00** | **15,2** | **60,0** | **30,0** | **0,60** | **0,60** | **6,50** | **8,05** | **0,00** |
| **6** |  | **Хлеб пшеничный из муки в/с** | **40** | **3,04** | **0,32** | **19,44** | **95,2** | **0,00** | **0,06** | **0,02** | **0,37** | **8,00** | **0,44** |
| **Итого:** | | | **875** | **33,42** | **56,61** | **95,07** | **1032,59** | **56,82** | **1,172** | **0,501** | **6,52** | **189,06** | **8,26** |
| **Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет:** | | | | **98,0** | **100,0** | **425,0** | **3000** | **70,0** | **1,5** | **1,8** | **20,0** | **1200** | **15,0** |
| **Процент % удовлетворения суточной потребности:** | | | | **66** | **72** | **43** | **55** | **137** | **134** | **64** | **78** | **19** | **79** |

**Используется йодированная соль в блюдах и витаминизация в 3-х блюдах.**

Примечание: № тк\* — номер технологической карты