

Рацион питания

1. Циклическое меню

1.1. Примерное 10-дневное циклическое меню для возрастной категории от 6 до 10 лет

понедельник, 1-я неделя, 1 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн цен. калл	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
132	Омлет натуральный	200	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,00	0,00	0,00	172,00	129,00	14,70	5,00
ГП, 80	Сыр поршиями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
3	Чай с молоком сладкий	200	4,1	4,2	15,8	116,8	0,03	1,6	0,06	0,3	193,44	180	28	1,1
ГП, 386	Напиток кисломолочный (снежок)	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Итого за завтрак:	670	30,68	36,24	47,62	645,24	0,65	3,32	109,42	0,82	982,34	586,50	113,08	8,54
	Обед:													
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,26	3,65	26,91	196,00	0,00	28,56	0,00	0,00	33,04	0,00	49,07	1,74
413	Котлета биточек шиндель соус томатный основной	75/50	12,90	19,51	5,38	275,25	0,04	0,00	0,00	0,00	34,69	63,21	94,20	2,25
132	Рагу из овощей	180	3,80	0,98	21,30	104,70	0,16	38,90	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	1,80
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	775	31,66	26,74	102,79	841,45	0,46	71,55	0,00	0,86	236,23	183,81	183,97	11,34
	Подник:													
588	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	5,40	0,00	0,00	12,00	18,19	4,00	0,80
ГП	Булочка Домашняя	100	6,10	18,80	68,10	467,00	0,12	0,00	0,00	4,70	13,40	70,00	27,40	1,30
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за подник:	420	6,96	19,00	109,69	643,19	0,17	10,92	3,60	4,92	32,60	101,39	37,40	2,24
	Итого за день:	1865,00	69,30	81,98	260,10	2129,88	1,28	85,79	113,02	6,59	1251,17	871,70	334,45	22,12
вторник, 1-я неделя, 2 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн цен. калл	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:													
173, 280, 54-20ж-2020	Каша молочная рисовая/кукурузная/гречневая с маслом	200/10	8,02	15,00	44,01	312,00	0,00	2,60	0,00	0,00	241,76	0,00	45,08	0,51
14	Масло сливочное поршиями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	1,20	3,00	0,04	0,02
642	Какао с молоком	200	4,50	6,70	16,30	142,50	0,02	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	24,30	0,51
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за завтрак:	670	20,32	31,60	123,01	825,90	0,26	24,16	80,03	0,90	488,56	262,14	177,12	4,22
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь-май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,32	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36

71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,00	15,00	0,00	0,00	6,00	0,00	6,60	0,54
70	Повидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,76	6,31	17,92	145,00	0,00	0,65	0,00	0,00	19,04	0,00	14,08	1,42
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75
14	Голубцы ленивые с соусом	80/35	7,59	8,57	6,79	134,20	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого за обед:	895	24,87	23,04	118,10	747,22	0,45	69,09	212,30	3,01	203,87	244,10	91,02	9,72
	Полдник:													
54-6кл-2020	Компот из яблок	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	2,40	180	28	0,12
ГП	Сочень с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,10	0,05	0,07	90,00	1,00	60,90	101,90	11,60	0,80
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за полдник:	420	10,40	8,10	76,50	416,70	0,08	8,19	93,66	1,52	308,10	295,10	45,60	1,06
	Итого за день:	1865	47,23	40,91	247,81	1519,71	0,798	173,59	309,6	4,8	655,51	595,1	159,9	15,36
пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн ден калл	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
229	Кукуруза консервированная	50	2,50	0,10	6,60	36,00	0,20	12,50	0,00	0,00	13,00	29,50	9,00	0,35
353, 330	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	70/60	12,17	9,75	6,10	162,00	0,00	1,96	0,00	0,00	43,89	0,00	56,70	0,67
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,07	30,45	0,00	42,56	0,00	32,83	1,17
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	580	22,73	16,65	70,66	529,02	0,57	41,79	30,45	0,52	155,55	111,00	126,23	4,97
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3,74	6,41	10,62	103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,12	31,20	182,00	0,07	0,00	0,00	0,00	21,60	0,00	90,60	2,88
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	70/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,08	0,00	0,21	0,00	20,80	130,00	25,10	2,20
591	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Итого за обед:	1070	30,77	28,94	131,48	894,22	0,52	141,95	16,21	1,06	230,76	282,60	174,40	9,58
	Полдник:													
132	Омлет натуральный	200	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,00	0,00	0,00	172,00	129,00	14,70	5,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
	Итого за полдник:	430	15,04	19,49	29,74	359,28	0,50	3,26	0,00	0,06	216,85	171,70	32,00	6,88
	Итого за день:	2020	68,54	65,08	231,88	1782,52	1,591	187	46,66	1,64	603,16	565,3	332,6	21,43
понедельник, 2-я неделя, 6 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№реп	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн ден калл	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/пшеничная/ячневая/дружба с маслом	200/10	7,44	8,07	35,28	243,92	0,06	0,00	20,00	0,00	44,00	36,00	48,00	3,40
209	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	4,80	1,00

265	Запеканка рисово-творожная с повидлом	200/30	29,08	21,00	37,20	448,80	0,10	1,00	40,00	0,00	329,08	166,67	46,67	1,10
ГЦ, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
642	Какао с молоком	200	4,50	6,70	16,30	142,50	0,02	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	24,30	0,51
ГЦ, 386	Напиток кисломолочный (Йогурт)	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	680	47,02	41,40	74,78	858,46	0,32	4,22	149,39	0,36	1124,88	531,01	129,95	3,15
	Обед:													
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200	3,00	2,63	13,47	89,55	0,00	10,90	0,00	0,00	22,47	0,00	11,80	1,22
413	Котлета, ошпечен, пшеница / соус томатный основной	75/50	12,90	19,51	5,38	275,25	0,04	0,00	0,00	0,00	34,69	63,21	94,20	2,25
482	Капуста тушеная	180	3,60	16,56	5,94	135,60	0,00	30,60	0,00	0,00	104,40	0,00	35,11	1,45
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	775	27,20	41,30	73,99	765,90	0,30	45,59	0,00	0,86	240,06	183,81	181,81	10,47
	Полдник:													
385	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,072	2,34	0,054	0,27	216	162	25,23	0,11
ГП	Булочка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	17	0,70	4,50	10,10	83,50	0,01	0,00	0,00	0,39	4,76	16,20	16,83	0,51
	Итого за полдник:	297	12,34	24,62	59,69	507,90	0,24	2,38	0,05	5,37	242,06	255,00	70,26	2,01
	Итого за день:	1752	86,56	107,3	208,46	2132,26	0,855	52,186	149,4	6,59	1607	969,82	382	15,62

четверг, 2-я неделя, 9 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн цен калл	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
449	Плов из птицы	200	16,66	16,50	39,50	392,50	0,00	9,30	0,00	0,00	34,39	0,00	39,32	1,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за завтрак:	710	25,06	19,32	117,07	774,42	0,24	32,56	40,00	0,60	126,32	137,50	152,02	6,14
	Обед:													
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	200	4,02	9,04	25,90	143,62	0,00	12,24	0,00	0,00	21,36	0,00	20,04	0,80
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,12	31,20	182,00	0,07	0,00	0,00	0,00	21,60	0,00	90,60	2,88
294,332	Котлета куриная с маслом	90/5	15,12	6,70	12,60	173,00	0,00	0,25	0,00	0,00	37,20	0,00	15,40	1,13
588	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	5,40	0,00	0,00	12,00	18,19	4,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	730	31,80	24,26	126,59	785,91	0,34	17,98	0,00	0,66	156,66	124,79	162,74	8,36
	Полдник:													
3	Чай с молоком сладкий	200	4,1	4,2	15,8	116,8	0,03	1,6	0,06	0,3	193,44	180	28	1,1
ГЦ, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
14	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	1,20	3,00	0,04	0,02
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	40	1,65	10,59	23,76	196,47	0,02	0,00	0,00	0,92	11,20	38,12	39,60	1,20
	Итого за полдник:	300	13,69	29,31	52,76	525,19	0,18	1,92	109,42	1,28	576,14	279,82	98,62	3,66
	Итого за день:	1740	70,55	72,89	296,42	2085,52	0,755	52,456	149,4	2,54	859,12	542,11	413,4	18,15

пятница, 2-я неделя, 10 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн цен калл	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	Завтрак:														
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,07	30,45	0,00	42,56	0,00	32,83	1,17	
235	Шницель рыбный (из горбуши) с маслом сливочным	125	14,90	10,90	1,80	164,80	0,00	1,80	0,00	0,00	37,11	0,00	27,94	0,76	
54-6хн-2020	Космет из йогурта	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12	
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90	
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
	Итого за завтрак:	725	25,19	18,09	87,65	630,40	0,46	149,53	46,51	1,22	431,77	303,50	138,47	4,63	
	Обед:														
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36	
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36	
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,81	5,46	15,20	140,10	0,00	18,76	0,00	0,00	23,13	0,00	37,81	2,42	
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75	
423	Тефтели из говядины	70	10,29	12,12	18,40	177,70	0,06	6,30	17,50	0,00	21,27	148,43	15,94	1,63	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,57	4,87	1,68	53,30	0,00	2,35	0,00	0,00	11,20	0,00	3,40	0,15	
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
	Итого за обед:	890	32,39	30,41	121,17	891,12	0,39	31,50	17,50	0,86	170,58	310,43	105,35	10,86	
	Полдник:														
ГП, 386	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,74	7,36	101,02	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
ГП	Булочка Домашняя	100	6,10	18,80	68,10	467,00	0,12	0,00	0,00	4,70	13,40	70,00	27,40	1,30	
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20	
	Итого за полдник:	480	14,14	25,54	117,46	760,02	0,27	21,26	76,00	4,78	245,40	288,00	136,60	2,68	
	Итого за день:	2005	71,72	74,04	326,28	2191,54	1,12	202,29	140	6,86	847,75	901,93	380,4	18,17	