Утверждаю
директор МКОУ «Предивинская средняя общеобразовательная школа»
_____ К.А.Золотуева

«05» ноября 2022 г.

Примерное цикличное меню для организации школьного питания учащихся 11-18 лет на осеннее - зимний и зимнее - весенний периоды в МКОУ «Предивинская средняя общеобразовательная школа»

Дети с 11 до 18 лет

День 1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
Завтрак														
54-9к	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	250	10,7	15,9	42,7	173	79	291	2,3	65,5	0,26	-	0,65	307,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	143	34,3	130	1,1	17,25	0,04	-	0,68	107,2
	Батон с маслом и сыром	40/10/15	7,44	11,42	34,10	105,2	14,34	96,0	0,89	0,14	0,08	0,91	0,14	196
	Итого		22,74	31,72	89,3	421,2	127,64	517	4,29	82,89	0,38	0,91	1,47	610,2
Обед														
54-2з 54-3з	Овощи натуральные свежие (соленые)	100	1,1	0,2	3,8	14	20	26	0,9	133	0,06	-	14	21,4
54-8с	Суп картофельный с горохом и мясом	250/50	10,56	6,6	20,22	38,27	41,78	124,37	2,34	0,019	0,31	0,35	13,2	141,54
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	15,1	20,1	4,3	109	45	226	0,8	77,0	0,09	-	0,25	238,3
54-11г	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	52	38	112	1,4	42,8	0,16	-	13,6	194,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	4,5	3,8	7,2	0,7	0,30	0,00	-	0,04	26,8
ГП[1]	Хлеб пшеничный	40	10,04	1,36	59,4	37,0	39,4	146,8	3,22	0	0,20	1,66	0	299,0
ГП[1]	Печенье	45	3,87	5,49	31,5	18,45	6,75	39,15	0,45	0,027	0,049	0,45	0	186,3
ГП	Груша	180	0,28	0,21	7,186	13,3	8,4	11,2	1,61	0	0,014	0,28	3,5	32,9
	Итого		45,25	42,06	159,3	286,52	871,38	1700,72	11,42	253,146	0,883	2,74	44,59	1110,64
			Б	*Ж*	*У*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	*B_1*	*E*	*C*	*Эн/ц*
Итого за день			67,99	73,78	248,6	707,72	999,02	2217,72	15,71	336,036	12,63	3,65	46,06	1848,94
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			56,0	57,0	236,1	720,0	1080,0	1880,0	10,8	0,6	0,9	9,0	42,0	1680,0
Процент удовлетворения потребности														

Дети с 11 до 18 лет

День 2

№ Т.К	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
Завтрак														
54-6т	Сырники	220	17,1	9,0	22,4	137	21	190	0,6	39,6	0,05	-	0,19	289,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	111	30,7	107	1,1	13,29	0,03	-	0,52	91,2
	Батон с маслом и сыром	40/10/25	7,44	11,42	34,10	105,2	14,34	96,0	0,89	0,14	0,08	0,91	0,14	274
ГП[1]	Яблоко	180	0,6	0,6	14,7	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	70,5
	Итого		28,94	24,52	82,4	377,2	79,54	409,50	5,89	53,03	0,205	1,21	15,85	675
Обед														
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	22,5	26,0	37,3	1,1	0,12	0,05	-	6,05	83,8
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250/40	6,20	8,89	11,31	28,4	27,0	84,58	1,05	0	0,094	2,8	21,20	108,75
54-21м	Курица отварная	120	25,7	2,0	0,9	17	89	176	1,5	0,24	0,06	-	2,9	123,8
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	14	10	53	1,0	0,355	0,08	-	0,00	269,3
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	0,15	0	-	0	81,0
ГП[1]	Хлеб пшеничный	40	10,04	1,36	59,4	37,0	39,4	146,8	3,22	0	0,20	1,66	0	299,0
	Итого		50,44	29,85	142,31	168,9	193,4	501,68	7,97	0,865	0,484	4,46	30,15	965,65
			Б	*Ж*	*У*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	*B_1*	*E*	*C*	*Эн/ц*
Итого за день			79,38	54,37	224,71	546,1	272,94	911,18	13,86	53,895	0,689	5,67	46,0	1640,65
Потребность в пищевых веществах			56,0	57,0	236,1	720,0	180,0	1080,0	10,8	100,6	0,9	9,0	42,0	1680,0
Процент удовлетворения потребности														

Дети с 11 до 18 лет

День 3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
Завтрак														
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	144	22	269	2,8	262,4	0,08	-	0,40	286,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	4,5	3,8	7,2	0,7	0,30	0,00	-	0,04	26,8
	Батон с маслом и сыром	40/10/25	7,44	11,42	34,10	105,2	14,34	96,0	0,89	0,14	0,08	0,91	0,14	274
ГП[1]	Пряники	45	2,7	2,07	33,75	5,4	4,05	22,5	0	0	0,036	1,08	0	164,7
	Итого		27,24	39,39	78,55	259,1	44,19	394,70	4,39	262,84	0,196	1,99	0,58	751,8
Обед														
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9,0	6,7	20,2	16,1	35,7	0,7	121,5	0,03	-	3,76	81,9
54-2с	Борщ со свежей капустой , с мясом	250 50	6,25	7,41	12,08	45,25	28,55	84,5	1,305	0,027	0,10	0,30	19,03	98,916
4-1р	Котлеты рыбные	100	14,1	2,6	8,6	25	24	168	0,7	22,0	0,07	-	0,32	114,3
4-4г	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,0	9,3	47,9	19	160	240	5,4	36,6	0,28	-	0,00	318,5
ГП[1]	Сок витаминизированный	200	1	0	24,2	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	2,4	100
ГП[1]	Хлеб пшеничный	40	10,04	1,36	59,4	37,0	39,4	146,8	3,22	0	0,20	1,66	0	299,0
	Итого		43,59	29,67	158,88	168,45	290,05	687	11,525	180,127	0,72	2	25,51	1012,61
			Б	*Ж*	*У*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	*B_1*	*E*	*C*	*Эн/ц*
ого за день			70,83	69,06	237,43	427,55	334,24	1081,70	15,915	442,967	0,916	3,99	26,09	1794,41
требность в пищевых веществах			56,0	57,0	236,0	720,0	180,0	1080,0	10,8	0,6	0,9	9,0	42,0	1680,0
оцент удовлетворения потребности														

Дети с 11 до 18 лет

День 4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
Завтрак														
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,14	11,4	28,42	192,93	34,09	179,58	0,36	0,12	0,07	-	0,7	240,0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	111	30,7	107	1,1	13,29	0,03	-	0,52	91,2
	Батон с маслом и сыром	40/10/25	7,44	11,42	34,10	105,2	14,34	96,0	0,89	0,14	0,08	0,91	0,14	274
ГП[1]	Груша	180	0,6	0,45	15,399	28,5	18	24	3,45	0	0,03	0,6	7,5	70,5
	Итого		17,98	26,77	89,119	437,63	97,13	406,58	5,8	13,55	0,21	1,51	8,86	675,7
Обед														
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	44,6	17,3	32	0,59	202,5	0,04	-	38,5	86,0
54-3с	Рассольник ленинградский и мясом	250/50	5,95	7,8	16,5	45	32,5	192,5	1	0	0,1	0,075	11,75	104,1
54-22м	Рагу из курицы	120	26,2	8,8	21,9	40	117	241	2,7	32,5	0,17	-	14,1	271,6
54-11г	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	52	38	112	1,4	42,8	0,16	-	13,6	194,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	4,5	3,8	7,2	0,7	0,30	0,00	-	0,04	26,8
ГП[1]	Хлеб пшеничный	40	10,04	1,36	59,4	37,0	39,4	146,8	3,22	0	0,20	1,66	0	299,0
	Итого		48,09	36,16	140,30	223,10	248	731,5	9,61	278,10	0,67	1,735	77,99	981,9
			Б	*Ж*	*У*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	*B_1*	*E*	*C*	*Эн/ц*
Итого за день			66,07	62,93	229,42	660,73	345,13	1138,08	15,41	291,65	0,88	3,245	86,85	1657,6
Потребность в пищевых веществах			56,0	57,0	236,1	720,0	180,0	1080,0	10,8	300,6	0,9	9,0	42,0	1680,0
Процент удовлетворения потребности														

Дети с 11 до 18 лет

День 5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
Завтрак														
54-1т	Запеканка из творога	220	34,2	21,3	33,3	283	43	387	1,1	95,5	0,07	-	0,38	403,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	143	34,3	130	1,1	17,25	0,04	-	0,68	107,2
	Батон с маслом и сыром	40/10/25	7,44	11,42	34,10	105,2	14,34	96,0	0,89	0,14	0,08	0,91	0,14	254
	Итого		46,24	37,12	79,9	531,2	91,64	613	3,09	112,89	0,19	0,91	1,2	764,3
Обед														
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	32	18,2	35,9	1,2	1,14	0,01	-	3,8	76,1
54-1с	Щи из свежей капусты и мясом	250/50	6,08	7,43	8,0	40,4	24,28	74,96	0,90	0,027	0,10	0,27	7,8	82,7
54-12м	Плов с курицей	250	34,0	10,1	41,5	25	135	292	2,5	183,8	0,11	-	3,0	363,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	11	3	3	0,5	98,04	0,01	-	80,0	65,3
ГП[1]	Хлеб пшеничный	40	10,04	1,36	59,4	37,0	39,4	146,8	3,22	0	0,20	1,66	0	299,0
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34,0	10,6	7,6	42,6	0,6	6	0,07	-	0	173,8
ГП	Апельсин	180	19,8	0,36	10,26	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,05	0,02	30,0	54
	Итого		77,02	25,85	175,96	166,5	241,58	642,66	10,09	289,01	0,55	1,95	124,6	1114,3
			Б	*Ж*	*У*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	B_1	*E*	*C*	*Эн/ц*
Итого за день			123,26	62,97	255,86	697,7	333,22	1254,66	13,18	401,89	0,74	2,86	125,8	1958,6
Потребность в пищевых веществах			56,0	57,0	236,	720,0	180,0	1080,0	10,8	420,6	0,9	9,0	142,0	1680,0
Процент удовлетворения потребности														

Дети с 11 до 18 лет														
День 6														
№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
Завтрак														
54-1г	Макароны отварные с маслом	200	6,12	9	34,2	14,4	9,58	40,68	0,954	0	0,072	0,008	0	206,54
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	7,1	7,4	43,7	14	10	53	1,0	35,5	0,08	-	0,00	249,3
	Батон с маслом и сыром	40/10/25	7,44	11,42	34,10	105,2	14,34	96,0	0,89	0,14	0,08	0,91	0,14	244
54-21м	Курица отварная	120	25,7	2,0	0,9	17	89	176	1,5	24	0,06	-	2,9	103,8
	Итого		46,36	29,82	112,9	150,6	122,92	365,68	4,344	59,64	0,292	0,918	3,04	803,64
Обед														
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9,0	6,7	20,2	16,1	35,7	0,7	121,5	0,03	-	3,76	111,9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/50	6,6	7,09	18,5	21,7	34,0	103,4	1,33	0,02	0,19	0,2	22,3	203,24
54-5м	Котлеты из курицы	100	14,4	3,3	10,1	22	48	108	1,0	4,7	0,05	-	0,47	127,1
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	210	3,9	35,4	10,8	96	36	71	1,3	172,2	0,05	-	38,7	307,3
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	-	0	81,0
ГП[1]	Хлеб пшеничный	40	10,04	1,36	59,4	37,0	39,4	146,8	3,22	0	0,20	1,66	0	299,0
ГП[1]	Вафли	45	1,8	13,77	28,125	3,6	2,7	18,9	0,27	0,002	0,018	2,07	0	153,9
	Итого		38,44	69,92	153,425	250,5	178,2	487,8	7,92	313,9	0,538	3,93	65,23	1163,44
			Б	*Ж*	*У*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	*B_1*	*E*	*C*	*Эн/ц*
Итого за день			84,8	99,74	266,32	401,1	301,12	853,48	12,264	373,6	0,83	4,848	68,27	2157,08
Потребность в пищевых веществах			56,0	57,0	236,1	720,0	180,0	1080,0	10,8	330,6	0,9	9,0	42,0	1570,0

Процент удовлетворения потребности													

Дети с 11 до 18 лет

День 7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
Завтрак														
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	10,4	14,5	46,9	158	61	231	1,6	67,3	0,23	-	0,68	359,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	143	34,3	130	1,1	17,25	0,04	-	0,68	107,2
	Батон с маслом и сыром	40/10/25	7,44	11,42	34,10	105,2	14,34	96,0	0,89	0,14	0,08	0,91	0,14	274
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	19	4	67	0,9	62,4	0,02	-	0,00	56,6
	Итого		27,24	34,32	93,8	425,2	113,64	524	4,49	147,09	0,37	0,91	1,5	700,7
Обед														
54-20з	салат из зеленого горошка	100	1,2	0,1	2,4	14,8	4,5	14,3	0,13	0,5	0,01	-	0,77	14,8
54-2с	Борщ со свежей капустой и мясом	250/50	6,25	7,41	12,08	45,25	28,55	84,5	1,305	0,027	0,10	0,30	19,03	98,92
54-21м	Курица отварная	120	25,7	2,0	0,9	17	89	176	1,5	24	0,06	-	2,9	123,8
54-11г	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	52	38	112	1,4	42,8	0,16	-	13,6	194,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	12	2	6	0,2	0	0	0,2	1,8	26,8
ГП[1]	Хлеб пшеничный	40	10,04	1,36	59,4	37,0	39,4	146,8	3,22	0	0,20	1,66	0	299,0
ГП[1]	Банан	100	1,5	0,5	21	8	42	28	0,6	0	0,04	0,4	10	96
	Итого		49,79	19,47	146,38	196,05	263,45	573,6	327,14	67,33	0,61	2,4	48,7	926,92
			Б	*Ж*	*У*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	*B_1*	*E*	*C*	*Эн/ц*
Итого за день			77,03	53,79	240,18	621,25	377,09	1097,6	331,63	214,41	0,98	3,31	50,2	1627,62

Потребность в пищевых веществах		56,0	57,0	236,1	720,0	180,0	1080,0	300,8	300,6	0,9	9,0	42,0	1680,0

Дети с 11 до 18 лет

День 8

№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
Завтрак														
54-20к	Каша вязкая гречневая молочная	250	8,9	8,4	29,9	140	98	219	2,9	36,0	0,18	-	0,62	230,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	143	34,3	130	1,1	17,25	0,04	-	0,68	107,2
	Батон с маслом и сыром	40/10/25	7,44	11,42	34,10	105,2	14,34	96,0	0,89	0,14	0,08	0,91	0,14	274
	Итого		20,94	24,22	76,5	388,2	146,64	445,0	4,89	53,39	0,3	0,91	1,44	611,7
Обед														
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	44,6	17,3	32	0,59	202,5	0,04	-	38,5	86,0
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250/40	8,68	7,7	16,58	23,48	35,1	112,7	1,40	0,019	0,174	0,336	20,4	150,49
54-11р	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9,6	5,2	4,4	31	39	146	0,7	221,2	0,06	-	1,91	149,2
54-7г	Рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	8	30	92	0,6	35,5	0,04	-	0,00	269,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	4,5	3,8	7,2	0,7	0,30	0,00	-	0,04	26,8
ГП[1]	Хлеб пшеничный	40	10,04	1,36	59,4	37,0	39,4	146,8	3,22	0	0,20	1,66	0	299,0
ГП[1]	Печенье	45	3,87	5,49	31,5	18,45	6,75	39,15	0,45	0,027	0,0495	0,45	0	186,3
ГП	Банан	180	1,05	0,35	14,7	5,6	29,4	19,6	0,42	0	0,028	0,28	7	67,2
	Итого		39,64	37,4	189,28	172,63	200,75	595,45	8,08	459,55	0,591	2,726	67,85	1243,39
			Б	*Ж*	*У*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	*B_1*	*E*	*C*	*Эн/ц*
Итого за день			60,58	61,62	265,78	560,83	347,39	1040,45	12,97	512,94	0,891	3,636	69,29	1856,09

Потребность в пищевых веществах			56,0	57,0	236,1	720,0	380,0	1080,0	10,8	480,6	0,9	9,0	42,0	1680,0

Дети с 11 до 18 лет

День 9

№ Т К	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
Завтрак														
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,693	9,83	20,18	213,2	26,4	170,6	0,333	0,05	0,110	0,253	1,04	196,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	111	30,7	107	1,1	13,29	0,03	-	0,52	121,2
	Батон с маслом и сыром	40/10/25	7,44	11,42	34,10	105,2	14,34	96,0	0,89	0,14	0,08	0,91	0,14	274
	Итого		17,93	24,75	65,48	429,4	71,44	373,6	2,323	13,48	0,22	1,163	1,7	611,7
Обед														
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	35,5	26,5	39,8	1,3	1,7	0,01	-	3,46	76,2
55	Суп крестьянский, с мясом	250/50	6	7,725	8,33	65	25	185	0,75	0	0,05	0,05	13,08	110,5
54-5г	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	25	23	189	1,1	39,2	0,06	-	0,00	237,2
54-21м	Курица отварная	120	25,7	2,0	0,9	17	89	176	1,5	24	0,06	-	2,9	123,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	4,5	3,8	7,2	0,7	0,30	0,00	-	0,04	26,8
ГП[1]	Хлеб пшеничный	40	10,04	1,36	59,4	37,0	39,4	146,8	3,22	0	0,20	1,66	0	279,0
ГП[1]	Конфеты (или пастила, или зефир, или пастила)	45	1,8	11,84	26,7	11,999	45	43,49	1,35	0	0,014	1,04	0	220,5
	Итого		51,04	36,225	155,33	195,99	251,7	787,29	9,87	65,2	0,394	2,75	19,48	1074
			Б	*Ж*	*У*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	*B_1*	*E*	*C*	Эн/ц
Итого за день			68,97	60,98	220,81	625,399	323,14	1160,89	12,19	78,68	0,614	3,913	21,18	1645,7
Потребность в пищевых веществах			56,0	57,0	236,	720,0	180,0	1080,0	10,8	80,6	0,9	9,0	42,0	1650,0
Процент удовлетворения потребности														

Дети с 11 до 18 лет

День 10

№ ТК	Прием пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
Завтрак														
54-6т	Сырники из творога	220	17,1	9,0	22,4	137	21	190	0,6	39,6	0,05	-	0,19	259,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	143	34,3	130	1,1	17,25	0,04	-	0,68	107,2
	Батон с маслом и сыром	40/10/25	7,44	11,42	34,10	105,2	14,34	96,0	0,89	0,14	0,08	0,91	0,14	274
ГП[1]	Яблоко	180	0,6	0,6	14,7	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	70,5
	Итого		29,74	25,42	83,7	409,2	83,14	432,5	5,89	56,99	0,215	1,21	16,01	691,0
Обед														
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,2	21,6	40,3	54	62	1,3	150,3	0,05	-	4,5	94,7
54-3с	Рассольник ленинградский	250/50	5,95	7,8	16,5	45	32,5	192,5	1	0	0,1	0,075	11,75	104,1
54-6м	Биточки из говядины	100	13,7	13,6	12,2	29	20	137	1,9	23,1	0,05	-	0,09	226,3
54-9г	Рагу из овощей	200	3,84	10,1	18,2	74	38	94	1,4	414,3	0,11	-	16,2	179,0
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	50	2	4	0,1	15	0	-	0	81,0
ГП[1]	Хлеб пшеничный	40	10,04	1,36	59,4	37,0	39,4	146,8	3,22	0	0,20	1,66	0	299,0
	Итого		35,63	33,06	147,7	275,3	185,9	636,3	8,92	602,7	0,51	1,735	32,54	984,1
			Б	*Ж*	*У*	*Ca*	*Mg*	*P*	*Fe*	*A*	*B_1*	*E*	*C*	*Эн/ц*
Итого за день			65,37	58,48	231,4	684,50	269,04	1068,8	14,81	659,6	0,761	2,945	48,55	1675,1
Потребность в пищевых веществах			56,0	57,0	236,1	720,0	180,0	1080,0	10,8	0,6	0,9	9,0	42,0	1680,0
Процент удовлетворения потребности														

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 11 до 18 лет

	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B_1	*E*	C	Эн/ц
Итого за 10 дней	658,076	676,9626	2523,446	7401,027	2801,92	10942,515	163,874	4,1974	10,0332	109,325	675,146	17202,61724
Итого за 1 день	65,8076	67,696	252,345	740,1027	280,192	1094,2515	16,3874	0,41974	1,00332	10,9325	67,5146	1720,262
Потребность в пищевых веществах	56	57	236	720	180	1080	10,8	0,6	0,9	9	42	1680
Процент удовлетворения	118	119	107	103	156	101	152	70	111	121	161	102

Примечание:

ГП[1] - готовый продукт

* - в суточном рационе допускается отклонение калорийности ± 5 %.