

Дети 12 лет и старше														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша жидкая молочная пшениная	250	8,12	10,76	45,27	318,93	0,09	2,48	0,21	0,09	231,92	231,40	46,23	0,56
65	Бутерброд с маслом сливочным, сыром 40/10/15	65	2,21	4,48	0,51	200,20	0,00	0,13	0,00	0,04	136,50	136,50	6,43	0,15
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,83	0,83	20,38	75,20	0,06	20,80	0,41	0,00	33,28	22,96	18,72	4,57
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	30	1,27	0,26	11,63	40,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,68	23,92	5,20	0,75
	Итого	645	16,39	21,27	128,41	911,72	0,183	25,46	0,63	0,13	411,33	420	79,38	6,52
Обед														
82	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,15	6,69	4,78	84,50	0,06	2,49	3,20	0,00	56,55	140,27	109,70	10,97
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 230/20	250	7,03	6,81	16,12	180,03	0,17	13,51	0,28	0,01	28,31	143,20	43,63	1,74
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом 80/30	110	12,31	11,50	15,87	217,00	0,13	0,34	16,38	4,63	44,73	178,11	43,95	1,18
65	Картофель отварной	150	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,72	1,08	27,10	148,72	0,17	0,00	1,60	0,00	23,59	166,45	47,19	3,14
ГП	Хлеб ржаной	40	1,91	0,39	17,47	78,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	35,88	7,80	1,13
	Итого	925	32,88	32,25	118,76	939,05	0,75	42,03	21,83	4,67	220,91	782,93	293,77	22,16
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1570	49,27	53,52	247,17	1850,77	0,93	67,49	22,46	4,80	632,24	1202,93	373,15	28,68
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,41	96,78	105,40	112,51	111,07	160,69	320,86	979,59	82,11	104,15	213,23	341,43

Дети 12 лет и старше														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
66	Рагу овощное с птицей	250	9,33	7,30	39,57	265,78	0,13	11,52	3,83	0,00	81,56	221,57	47,58	3,04
3	Бутерброд с маслом сливочным 40/15	55	0,06	39,00	0,09	187,20	0,00	0,00	0,08	0,03	1,87	2,34	0,00	0,00
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	7,19	7,88	32,02	226,20	0,09	3,04	0,01	0,06	284,75	227,63	43,81	0,78
ГП	Печенье или выпечка или собственного производства в ассортименте творожное	50	6,04	16,90	19,04	247,00	0,05	0,26	2,47	0,03	53,10	94,12	26,39	0,58
ГП	Хлеб ржаной	30	1,27	0,26	11,63	52,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,68	23,92	5,20	0,75
	Итого	585	23,89	71,34	102,35	978,18	0,30	14,82	6,39	0,12	425,96	569,58	122,98	5,15
Обед														
59	Икра свекольная	100	2,12	5,65	10,49	106,08	0,05	12,31	2,87	0,00	32,86	47,64	25,04	1,48
28	Рассольник ленинградский со сметаной 240/10	250	2,43	4,29	21,37	124,41	0,13	10,11	0,30	0,00	31,28	102,57	35,02	1,32
269М/3 3 М1	Котлеты ,биточки особые (свино- говяжьи)с соусом томатно/сметанным 80/30	110	15,49	17,36	16,38	284,40	0,22	1,79	9,75	2,10	22,23	166,78	29,00	2,52
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,24	7,58	18,87	150,00	0,05	3,16	0,61	0,00	14,75	50,72	24,69	0,90
17	Напиток из сухофруктов	200	0,94	0,00	39,89	169,00	0,01	0,86	0,17	0,01	95,86	33,03	12,87	2,64
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,70	1,07	27,10	148,70	0,17	0,00	1,60	0,00	23,59	166,45	47,19	3,14
ГП	Хлеб ржаной	40	1,91	0,39	17,47	78,00	0,06	0,00	0,00	0,00	11,70	59,80	13,00	1,88
	Итого	925	31,83	36,34	151,57	1 060,59	,69	28,23	15,30	2,11	232,27	626,99	186,81	13,88
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1510	55,72	107,68	253,92	2038,77	0,99	43,05	21,69	2,23	658,23	1196,57	309,79	19,03
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,38	194,72	108,28	123,94	117,86	102,50	309,86	455,10	85,48	103,60	177,02	226,55

Дети 12 лет и старше														
День 3														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	250	21,99	22,71	6,29	314,60	0,13	1,42	0,97	0,04	217,93	399,16	34,01	3,98
3	Бутерброд с сыром 40/15	55	0,07	5,57	0,09	174,20	0,00	0,00	0,08	0,03	1,87	2,34	0,00	0,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,83	0,83	20,38	97,76	0,06	20,80	0,41	0,00	33,28	22,96	18,75	4,57
20	Чай с молоком	200	4,86	5,44	28,74	182,00	0,06	2,26	0,00	0,05	206,63	157,45	26,52	0,70
ГП	Хлеб ржаной	30	1,27	0,26	11,63	52,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,68	23,92	5,20	0,75
	Итого	635	29,02	34,81	67,13	820,56	0,28	24,48	1,46	0,12	464,39	605,83	84,48	10,00
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,95	7,39	7,07	105,30	0,03	6,50	0,13	0,00	29,90	31,20	18,20	0,78
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,10	5,05	11,96	125,60	0,05	7,76	0,27	0,00	38,84	64,35	29,42	1,36
294/мсд	Котлеты или биточек куриные с соусом сметано-томатным 80/30	110	12,63	13,84	10,15	216,37	0,09	2,39	28,60	0,54	26,18	134,78	21,49	2,04
7	Пюре картофельное	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
17	Напиток из свежих ягод(смородина)	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,70	1,07	27,10	148,70	0,17	0,00	1,60	0,00	23,59	166,45	36,30	3,14
ГП	Хлеб ржаной	40	1,90	0,39	17,47	78,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	35,88	7,80	1,13
	Итого	930	29,04	33,52	123,75	925,03	0,56	42,34	30,96	0,57	186,24	551,68	154,70	12,45
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1565	58,06	68,33	190,88	1745,59	0,84	66,82	32,42	0,69	650,63	1157,51	239,18	22,45
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,71	123,56	81,40	106,11	100,00	159,10	463,14	140,82	84,50	100,22	136,67	267,26

Дети 12 лет и старше														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	0,06	5,57	0,09	200,20	0,00	0,00	0,07	0,03	1,87	2,34	0,00	0,00
71м	Поджарнировка из свежего огурца	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,04	1,40	0,09	0,00	3,40	36,83	2,80	0,10
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,20	4,36	2,06	96,00	0,07	1,16	1,74	0,02	39,70	148,89	37,27	0,80
41	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	30	1,27	0,26	11,63	52,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,68	23,92	5,20	0,75
	Итого	565	17,5	15,72	60,35	626,4	0,16	4,61	2,1	0,07	55,98	278,69	67,24	2,66
Обед														
59/72	Икра морковная или маринад	100	7,32	12,61	1,43	178,10	0,06	2,50	3,20	0,00	56,55	140,27	109,72	10,97
40	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	3,54	3,59	29,38	160,60	0,14	10,72	0,38	0,00	21,27	84,37	31,32	1,29
12	Тефтели с соусом сметано-томатным 80/30	110	12,41	14,96	12,48	234,00	0,06	3,13	4,67	0,00	15,61	127,19	23,71	1,09
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,03	4,62	9,08	98,00	0,03	25,40	1,78	0,00	82,53	58,64	29,86	1,14
17	Напиток из свежих ягод(облепиха)	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,72	1,08	27,10	148,72	0,17	0,00	1,60	0,00	23,59	166,45	47,19	3,14
ГП	Хлеб ржаной	40	1,91	0,39	17,47	78,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	35,88	7,80	1,13
	Итого	925	34,93	37,45	116,94	963,22	0,52	45,75	11,83	0,00	220,57	626,80	257,60	21,56
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1490	52,43	53,17	177,29	1589,62	0,68	50,36	13,93	0,07	276,55	905,49	324,84	24,22
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		97,27	96,15	75,60	96,63	80,95	119,90	199,00	14,29	35,92	78,40	185,62	288,33

Дети 12 лет и старше														
День 5														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным 200/45	245	30,56	23,22	44,47	527,80	0,10	0,58	0,77	0,14	345,55	416,41	46,75	1,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,83	0,83	20,38	97,76	0,06	20,80	0,41	0,00	33,28	22,96	18,72	4,58
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,27	0,26	11,63	52,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,68	23,92	5,20	0,75
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,60	0,49	12,32	67,60	0,09	0,00	0,75	0,00	10,72	76,05	21,45	1,43
	Итого	615	35,36	24,83	104,80	810,16	0,28	21,38	1,93	0,14	397,18	543,46	94,32	8,42
Обед														
84	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	2,30	0,15	4,26	28,60	0,05	7,80	0,12	0,00	16,90	47,88	16,05	0,53
5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
29	Бефстроганов из филе кур 50/50	100	19,36	16,82	36,25	374,00	0,30	38,41	19,24	0,75	45,29	275,64	66,09	4,24
11	Макароны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69
35	Компот из свежих яблок	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,72	1,08	27,10	148,72	0,17	0,00	1,60	0,00	23,59	166,45	47,19	3,14
ГП	Хлеб ржаной	40	1,91	0,39	17,47	78,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	35,88	7,80	1,13
	Итого	915	41,19	24,14	175,37	1089,29	0,81	55,17	21,78	0,76	209,00	679,93	202,26	13,80
		1530	Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1530	76,55	48,97	280,17	1899,45	1,09	76,55	23,71	0,90	606,18	1223,39	296,58	22,22
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		142,02	88,55	119,48	115,47	129,76	182,26	338,71	183,67	78,72	105,92	169,47	264,52

Дети 12 лет и старше														
День 6														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Каша жидкая молочная рисовая	250	8,12	10,76	45,28	318,50	0,09	2,48	0,21	0,09	231,92	231,40	46,23	0,56
38	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,24	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
3	Бутерброд с сыром 40/15	55	2,21	4,48	0,51	174,20	0,00	0,13	0,00	0,04	136,50	136,50	6,43	0,16
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,27	0,26	11,63	52,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,68	23,92	5,20	0,75
ГП	Вафли	30	0,83	0,83	20,38	97,76	0,06	20,80	0,41	0,00	33,28	22,96	18,72	4,58
	Итого	605	23,04	26,99	102,71	879,46	0,28	25,75	0,87	0,28	647,42	666,68	115,08	7,65
Обед														
82	Салат из свежих помидоров с луком	100	0,92	6,62	3,89	78,00	0,01	0,00	1,14	0,00	83,20	280,80	41,60	1,14
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	2,48	5,16	10,58	110,50	0,07	24,25	0,26	0,00	51,25	67,03	29,42	0,81
66	Жаркое по-Домашнему	250	16,52	22,18	19,71	351,00	0,10	11,52	3,84	0,00	81,56	170,44	36,60	3,04
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,72	1,08	27,10	148,72	0,17	0,00	1,60	0,00	23,60	166,45	47,19	3,15
ГП	Хлеб ржаной	40	1,91	0,39	17,47	78,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	35,88	7,80	1,13
	Итого	920	28,55	35,63	98,75	832,02	0,40	39,76	7,04	0,00	260,62	734,60	170,61	12,07
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1525	49,03	64,06	189,47	1711,48	0,69	52,06	8,67	0,27	806,45	1309,50	275,74	17,92
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,96	115,84	80,80	104,04	82,14	123,95	123,86	55,10	104,73	113,38	157,57	213,33

Дети 12 лет и старше														
День 7														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288М/с с.ж/331 М	Куры отварные с соусом сметанным с томатом, 70/40	110	21,73	23,28	3,35	310,70	0,13	4,84	108,81	0,51	30,15	194,27	25,30	1,99
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
3	Бутерброд с маслом сливочным 40/10	50	0,06	5,57	0,09	187,20	0,00	0,00	0,08	0,03	1,87	2,34	0,00	0,00
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,27	0,26	11,63	52,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,68	23,92	5,20	0,75
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	2,92	3,82	29,02	162,63	0,04	0,00	1,37	0,01	11,31	35,10	7,80	0,82
	Итого	570	37,49	40,76	111,65	1097,53	0,32	4,84	110,88	0,58	84,99	533,32	221,69	10,19
Обед														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	100	2,12	5,65	10,49	106,08	0,05	12,31	2,87	0,00	32,86	47,65	25,04	1,48
5	Суп гороховый с гренками 250/10	260	6,91	3,69	28,86	175,30	0,26	7,63	0,29	0,00	40,44	116,55	47,11	2,65
269М/3 31М	Котлеты ,биточки особые (свино-говяжьи)с соусом томатно/сметанным 80/30	110	15,50	17,37	16,38	284,48	0,22	1,79	9,75	2,11	22,23	166,78	29,00	2,52
71	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
86	Напиток лимонный	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,72	1,08	27,10	148,72	0,17	0,00	1,60	0,00	23,60	166,45	47,19	3,15
ГП	Хлеб ржаной	40	1,91	0,39	17,47	60,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	35,88	7,80	1,13
	Итого	935	36,85	33,86	150,34	1049,38	0,78	25,74	14,90	2,13	141,53	608,79	183,31	14,25
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1505	62,20	59,81	232,15	2146,91	0,99	24,44	112,31	2,34	199,29	1044,70	386,30	22,27
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,40	108,16	99,00	130,51	117,86	58,19	1604,43	477,55	25,88	90,45	220,74	265,12

Дети 12 лет и старше														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,85	7,47	20,33	174,67	0,09	1,21	0,23	0,05	227,53	182,65	28,69	0,36
65	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	2,21	4,48	0,51	200,20	0,00	0,13	0,00	0,04	136,50	136,50	6,43	0,16
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	30	1,27	0,26	11,63	52,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,68	23,92	5,20	0,75
	Итого	595	11,11	12,88	64,30	569,07	0,18	19,39	0,56	0,09	399,26	365,95	57,52	5,28
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,95	7,40	7,07	105,30	0,03	6,50	0,13	0,00	29,90	31,20	18,20	0,78
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 230/20	250	7,99	7,75	18,32	199,00	0,17	13,51	0,29	0,02	28,31	143,26	43,63	1,74
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 80/30	110	12,31	11,50	15,87	217,10	0,13	0,34	16,38	4,63	44,73	178,11	43,95	1,18
65	Картофель отварной	150	4,89	7,25	22,65	214,50	0,21	28,20	0,22	0,04	60,72	136,53	43,55	1,56
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,72	1,08	27,10	148,72	0,17	0,00	1,60	0,00	23,59	166,45	47,19	3,15
ГП	Хлеб ржаной	40	1,91	0,39	17,47	78,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	35,88	7,80	1,13
	Итого	925	35,77	35,57	128,48	1028,42	0,77	52,55	18,82	4,69	208,27	705,43	212,32	12,34
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1520	46,88	48,45	192,78	1597,49	0,95	71,94	19,38	4,78	607,53	1071,38	269,84	17,62
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		86,98	87,61	82,21	97,11	112,62	171,29	276,86	975,51	78,90	92,76	154,19	209,76

Дети 12 лет и старше

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным 200/45	245	30,56	23,22	44,47	527,80	0,10	0,59	0,77	0,14	345,55	416,42	46,75	1,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,83	0,83	20,38	97,76	0,07	20,80	0,42	0,00	33,28	22,96	18,72	4,58
б/н/сс/ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	2,60	0,49	12,32	67,60	0,07	0,00	0,75	0,00	10,73	76,05	21,45	1,43
	Итого	575	34,16	24,61	91,56	755,25	0,2429	71,435	42,787	0,333	395,038	520,394	89,968	7,802
Обед														
84	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	14,48	8,79	70,41	232,70	0,07	2,50	3,20	0,00	56,55	140,27	84,40	10,97
28	Рассольник ленинградский со сметаной 245/10	255	3,02	5,34	26,58	165,00	0,13	10,11	0,30	0,00	31,28	102,57	35,02	1,33
12	Тефтели с соусом сметано-томатным 70/30	100	12,41	14,96	12,48	234,00	0,07	3,13	4,67	0,00	15,61	127,19	23,71	1,09
16	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,21	9,85	24,53	195,00	0,05	3,16	0,61	0,00	14,76	50,73	24,69	0,90
17	Напиток из свежих ягод(смородина)	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,72	1,08	27,10	148,70	0,17	0,00	1,60	0,00	23,60	166,45	47,19	3,15
ГП	Хлеб ржаной	40	1,91	0,39	17,47	78,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	35,88	7,80	1,13
	Итого	950	42,48	40,41	209,26	1183,40	0,53	19,56	10,50	0,01	222,55	648,50	232,71	20,59
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1525	58,58	53,69	226,21	1938,65	0,56	65,70	50,19	0,33	469,19	890,30	256,28	18,93
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,68	97,09	96,46	117,85	66,67	156,43	717,00	67,35	60,93	77,08	146,45	225,36

Дети 12 лет и старше														
День 10														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
85	Каша молочная "Рябчик"	250	9,49	11,87	34,68	284,70	0,21	28,20	0,21	0,04	60,72	136,53	43,54	1,56
65	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	2,21	4,48	0,51	200,20	0,00	0,13	0,00	0,03	136,50	136,50	6,44	0,16
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,83	0,83	20,38	97,76	0,07	20,80	0,42	0,00	33,28	22,96	18,72	4,58
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,27	0,26	11,63	52,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,68	23,92	5,20	0,75
	Итого	645	19,33	23,5	91,83	808,66	0,3707	51,467	0,634	0,1215	454,223	495,004	107,592	7,646
Обед														
94К/СД	Салат «Мозаика»	100	2,30	0,15	4,26	28,60	0,05	7,80	0,12	0,00	15,60	47,88	16,06	0,53
60	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
34	Плов с мясом птицы	150	8,77	7,61	30,15	226,00	0,03	3,65	1,12	0,00	4,26	87,35	24,19	1,01
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,72	1,08	27,10	148,70	0,17	0,00	1,60	0,00	23,60	166,45	47,19	3,15
ГП	Хлеб ржаной	40	1,91	0,39	17,47	78,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,02	35,88	7,80	1,13
	Итого	815	25,02	12,27	121,18	678,10	0,51	21,32	3,26	0,00	95,59	441,21	139,48	10,66
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1460	42,43	37,46	218,30	1486,76	0,85	59,65	4,71	0,13	497,86	879,95	232,82	16,91
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		78,72	67,74	93,09	90,38	101,19	142,02	67,29	26,53	64,66	76,19	133,04	201,31

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	551,15	595,14	2208,34	18005,49	8,57	578,06	309,47	16,54	5404,15	10881,72	2964,52	210,25
Итого за 1 дней	55,11	59,51	220,83	1800,55	0,86	57,81	30,95	1,65	540,42	1088,17	296,45	21,03
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	1,08	4,01						1,00	2,01		
Суточная потребность (65-70 %)	53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	0,49	770,00	1155,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения суточной потребности	102,25	107,62	94,17	109,46	102,01	137,63	442,10	337,55	70,18	94,21	169,40	250,30

Примечание: ГП - готовый продукт.