

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 молочная пшениная	250	10,15	11,73	51,90	352,50	0,25	0,68	0,20	63,13	158,48	241,15	65,33	1,75
65	Бутерброд с маслом сливочным, сыром 40/10/15	65	8,15	10,22	19,30	201,50	0,05	0,14	0,00	66,95	204,36	144,30	16,19	0,59
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	645	16,39	21,27	128,41	911,72	0,35	8,65	0,53	130,08	401,44	433,45	101,92	5,87
Обед														
82	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,03	18,07	4,10	0,00	17,73	31,83	17,45	0,83
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 230/20	250	3,94	4,42	17,02	133,20	0,13	11,43	0,25	0,00	34,19	72,23	32,57	1,42
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	8,55	11,34	11,13	202,22	0,06	0,21	12,60	41,75	31,53	116,12	28,78	0,72
65	Картофель отварной	180	3,47	6,79	23,99	180,00	0,19	24,72	0,20	34,28	23,42	95,64	34,84	1,40
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	25,83	29,74	125,65	911,59	0,65	58,43	19,03	76,03	152,82	541,22	179,14	11,63
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1590	42,22	51,01	254,06	1823,31	1,00	67,08	19,56	206,11	554,26	974,67	281,06	17,50
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,02	79,21	94,76	95,76	102,04	136,90	279,43	42,06	65,98	116,03	133,84	138,89

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 мясом птицы	250	17,94	16,74	21,72	310,00	0,10	16,19	3,83	20,86	52,57	154,57	55,29	2,74
3	Бутерброд с маслом сливочным 40/15	55	3,25	10,30	20,47	187,00	0,04	0,00	0,08	55,00	11,55	30,94	6,06	0,48
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Печенье или выпечка или собственного производства в ассортименте творожное	50	7,75	21,67	24,42	316,67	0,07	0,33	3,17	0,03	68,08	120,67	33,83	0,75
ГП	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	20,35	100,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	Итого	605	36,42	52,90	104,54	1032,17	0,32	18,10	7,09	100,29	293,42	476,74	126,52	5,90
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,17	0,00	19,35	39,18	25,28	1,18
28	Рассольник ленинградский со сметаной 240/10	250	1,98	4,98	11,71	102,44	0,10	8,17	0,28	0,00	28,44	55,34	23,59	0,90
269М/3 3 М1	Котлеты или биточки особые (свино- говяжьи)с соусом томатно-сметанным 70/30	100	10,89	18,52	12,34	282,07	0,05	0,40	7,50	37,55	20,42	105,54	18,02	1,76
16	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,34	7,92	39,24	253,44	0,10	6,50	0,73	0,00	24,46	70,28	21,17	1,25
17	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,17	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	30,66	38,94	167,75	1169,12	0,57	21,56	10,53	37,55	157,1	505,18	163,02	10,23
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1550	67,08	91,84	272,29	2201,29	0,89	39,66	17,62	137,84	450,52	981,92	289,54	16,13
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,48	142,61	101,56	115,61	90,82	80,94	251,71	28,13	53,63	116,90	137,88	128,02

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	25,23	38,09	4,59	459,09	0,14	0,41	0,94	572,05	187,19	415,09	31,50	4,64
3	Бутерброд с сыром 40/15	55	6,90	8,65	16,31	170,50	0,04	0,12	0,08	56,65	172,92	122,10	13,70	0,50
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
20	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	0,00	10,00	126,45	92,80	15,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	635	36,09	48,88	54,32	797,89	0,27	6,86	1,34	638,70	510,96	673,59	78,60	8,67
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,17	0,00	19,35	39,18	25,28	1,18
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,02	5,00	1,24	114,44	0,08	9,13	0,26	0,00	41,77	65,48	28,15	1,37
294/мсд	Котлеты или биточек куриные с соусом сметано-томатным 70/30	100	35,88	12,15	84,52	212,65	0,06	0,54	0,38	14,00	39,57	67,20	21,14	1,66
7	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,59	207,43	0,17	21,36	0,19	60,00	49,99	104,44	32,88	1,24
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	950	52,93	35,74	179,85	1036,59	0,63	96,20	2,88	74,00	206,03	511,10	181,95	70,21
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1585	89,02	84,62	234,17	1834,48	0,90	103,06	4,22	712,70	716,99	1184,69	260,55	78,88
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,30	131,40	87,34	96,35	91,84	210,33	60,29	145,45	85,36	141,03	124,07	626,03

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														
65	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	8,15	10,22	19,30	201,50	0,05	0,14	0,00	66,95	204,36	144,30	16,19	0,59
71м	Подгарнировка из свежего огурца	30	0,24	0,03	0,84	4,50	0,02	3,00	0,03	0,00	6,90	12,60	4,20	0,18
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,60	3,85	89,00	0,08	4,43	1,74	6,10	36,80	167,14	45,02	0,81
41	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	250,20	0,04	0,00	0,23	0,00	0,74	73,14	19,61	0,64
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	605	25,21	20,7	95,43	667,5	0,22	10,4	2,01	73,05	268,4	429,18	93,42	3,45
Обед														
84	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	0,97	6,07	3,63	70,00	0,03	8,25	0,15	0,00	19,00	33,92	16,03	0,73
40	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	7,09	7,67	17,54	179,06	0,13	8,69	0,36	0,00	39,70	67,58	31,08	1,49
12	Тефтели с соусом сметано-томатным 60/30	90	5,55	6,76	7,55	136,07	0,03	2,27	3,59	7,80	31,37	62,10	12,94	0,92
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	7,19	47,52	295,20	0,35	0,00	2,14	31,86	24,05	249,18	167,53	5,58
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	935	32,40	28,94	125,02	1018,40	0,78	78,61	8,12	39,66	169,47	647,58	302,08	73,48
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1540	57,61	49,64	220,45	1685,90	1,00	89,01	10,13	112,71	437,87	1076,76	395,50	76,93
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		91,44	77,08	82,23	88,55	102,04	181,65	144,71	23,00	52,13	128,19	188,33	610,56

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	44,38	31,78	44,99	648,67	0,14	1,31	0,69	204,87	444,97	578,67	69,16	1,91
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,69	0,29	17,31	82,55	0,10	0,00	0,90	0,00	13,20	93,12	26,40	1,76
	Итого	615	49,58	33,06	94,82	878,52	0,29	6,34	1,91	204,87	493,52	718,19	114,96	7,07
Обед														
ГП	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,04	4,67	0,15	0,00	90,93	55,80	18,10	0,74
5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,23	5,83	0,22	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
29	Бефстроганов из филе кур 50/50	100	13,48	16,46	2,22	211,11	0,07	2,62	16,45	67,22	177,45	144,45	17,46	1,51
11	Макаронные изделия отварные	180	6,77	6,73	43,20	259,20	0,10	0,00	0,56	42,48	14,47	55,01	9,90	1,01
35	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,13	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	36,41	36,88	153,11	1099,98	0,68	14,02	19,19	109,70	371,66	559,16	143,68	10,71
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1560	85,99	69,94	247,93	1978,50	0,97	20,36	21,10	314,57	865,18	1277,35	258,64	17,78
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,49	108,60	92,48	103,91	98,98	41,55	301,43	64,20	103,00	152,07	123,16	141,11

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 молочная рисовая	250	7,18	10,55	52,03	332,50	0,08	1,55	0,20	68,25	154,70	188,63	43,85	0,70
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,24	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
3	Бутерброд с сыром 40/15	55	6,90	8,65	16,31	170,50	0,04	0,12	0,08	56,65	172,92	122,10	13,70	0,50
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Вафли или выпечка собственного производства в ассортименте	30	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	605	25,94	28,37	114,11	819,50	0,29	19,25	0,85	249,30	532,84	557,55	104,29	7,07
Обед														
82	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,03	18,07	4,10	0,00	17,73	31,83	17,45	0,83
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	1,73	4,83	7,71	85,37	0,05	15,39	0,24	0,00	48,05	47,81	21,59	0,81
66/54-9к-2020	Жаркое по-Домашнему	250	28,24	28,41	29,11	485,00	0,29	36,30	3,69	0,00	37,75	358,11	72,11	5,30
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	920	39,84	40,43	110,33	966,54	0,61	73,76	9,91	0,00	149,48	663,15	176,65	14,20
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1525	49,03	64,06	189,47	1786,04	0,69	52,06	8,67	0,27	806,45	1309,50	275,74	17,92
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,83	99,47	70,67	93,80	70,41	106,24	123,86	0,06	96,01	155,89	131,30	142,22

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 сж/331М	Грудка куриная отварная с соусом сметанным с томатом, 70/40	110	16,97	19,57	2,45	252,21	0,12	2,05	102,30	35,20	47,97	111,59	17,14	1,45
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	7,19	47,52	295,20	0,35	0,00	2,14	31,86	24,05	249,18	167,53	5,58
3	Бутерброд с маслом сливочным 50/15	65	3,84	12,17	24,19	221,00	0,05	0,00	0,10	65,00	13,65	36,57	6,83	0,57
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ГП	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	20,35	100,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
ГП	Печенье или выпечка собственного производства в ассортименте	30	4,65	13,00	14,65	190,00	0,04	0,20	1,90	0,02	40,85	72,40	20,30	0,45
	Итого	635	39,43	52,78	119,17	1098,91	0,61	2,28	106,44	132,08	146,47	518,54	223,20	9,73
Обед														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,18	131,00	0,02	5,77	3,68	38,50	161,70	109,27	22,98	1,28
5	Суп гороховый с гренками 250/10	260	6,89	5,66	25,51	192,26	0,22	5,77	0,27	0,00	45,29	87,26	37,36	2,19
269М/3 31М	Котлеты или биточки особые (свино-говяжьи) с соусом томатно-сметанным 70/30	100	10,36	17,02	10,23	259,46	0,05	0,00	7,50	37,55	11,65	105,54	15,08	1,64
71	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	250,20	0,04	0,00	0,23	0,00	0,74	73,14	19,61	0,64
86	Напиток лимонный	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	34,58	39,75	135,73	1170,99	0,57	70,94	13,56	76,05	274,73	610,01	169,53	70,51
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1590	62,20	59,81	232,15	2269,90	0,99	24,44	112,31	2,34	199,29	1044,70	386,30	22,27
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		98,73	92,87	86,59	119,22	101,02	49,88	#####	0,48	23,73	124,37	183,95	176,75

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														
73	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,18	12,80	42,34	334,00	0,10	0,16	1,07	0,00	225,52	173,78	18,12	1,22
65	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	8,15	10,22	19,30	201,50	0,05	0,14	0,00	66,95	204,36	144,30	16,19	0,59
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	20,35	100,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	Итого	615	24,26	24,09	107,49	745,00	0,22	8,13	1,40	66,95	472,08	384,48	58,71	5,92
Обед														
10	Салат с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,17	0,00	19,35	39,18	25,28	1,18
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 230/20	250	2,21	2,77	15,40	105,00	0,13	11,08	0,25	0,00	29,71	72,23	29,67	1,15
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	8,13	9,84	9,37	180,02	0,06	0,20	12,60	41,75	23,34	116,12	27,20	0,66
65	Картофель отварной	180	3,47	6,79	23,99	180,00	0,19	24,72	0,20	34,28	23,42	95,64	34,84	1,40
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	25,60	26,82	141,42	948,19	0,70	45,77	15,10	76,03	141,77	548,57	182,49	11,65
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1560	49,86	50,91	248,91	1693,19	0,92	53,90	16,50	142,98	613,85	933,05	241,20	17,57
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		79,14	79,05	92,84	88,93	93,88	110,00	235,71	29,18	73,08	111,08	114,86	139,44

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 210/45	255	46,19	33,08	46,83	675,15	0,15	1,36	0,72	213,23	463,13	602,29	71,98	1,99
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,02	100,00	40,85	0,00	21,34	3,44	3,44	0,64
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,69	0,29	17,31	82,55	0,10	0,00	0,90	0,00	13,20	93,12	26,40	1,76
ГП	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	20,35	100,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	Итого	645	53,36	34,7	115,55	993,2	0,34	106,36	42,79	213,23	525,67	760,85	123,82	8,14
Обед														
84	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,07	3,63	70,00	0,03	8,25	0,15	0,00	19,00	33,92	16,03	0,73
28	Рассольник ленинградский со сметаной 245/10	255	1,98	4,98	11,71	102,44	0,10	8,17	0,28	0,00	28,44	55,34	23,59	0,90
12	Тефтели с соусом сметано-томатным 60/30	90	5,55	6,76	7,55	136,07	0,03	2,27	3,59	7,80	31,37	62,10	12,94	0,92
16	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,34	7,92	39,24	253,44	0,10	6,50	0,73	0,00	24,46	70,28	21,17	1,25
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	940	23,13	26,98	110,91	900,02	0,50	84,59	6,63	7,80	158,62	456,44	148,23	68,56
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1585	58,58	53,69	226,21	1810,67	0,56	65,70	50,19	0,33	469,19	890,30	256,28	18,93
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,98	83,37	84,38	95,10	57,14	134,08	717,00	0,07	55,86	105,99	122,04	150,24

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	10,80	11,73	46,38	332,50	0,28	0,68	0,20	61,13	154,38	279,33	134,05	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	4,10
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	645	19,53	20,54	86,98	758	0,393	7,39	0,53	85,5625	467,5	583,99	179,825	9,31
Обед														
94К/СД	Салат «Мозаика»	100	2,73	7,07	9,55	112,70	0,10	8,37	0,15	19,80	195,55	65,23	24,13	0,90
60	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,88	2,78	21,78	155,00	0,13	19,35	0,22	8,00	109,20	170,15	56,05	1,35
34	Плов с мясом птицы	220	19,82	9,84	40,10	328,53	0,16	7,19	1,64	30,80	39,70	208,27	59,33	2,05
ГП	Печенье или выпечка собственного производства в ассортименте	30	4,65	13,00	14,65	190,00	0,04	0,20	1,90	0,02	40,85	72,40	20,30	0,45
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	915	46,85	33,76	155,02	1105,4	0,67	39,11	5,79	58,62	431,25	741,45	225,31	12,01
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1560	42,43	37,46	218,30	1673,40	0,85	59,65	4,71	0,13	497,86	879,95	232,82	16,91
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,35	58,17	81,42	87,89	86,73	121,73	67,29	0,03	59,27	104,76	110,87	134,21

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет</i>												
	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Эн/ц (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>				<i>Минеральные в-ва (мг)</i>			
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>А</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>Итого за 10 дней</i>	604,02	612,98	2343,94	18756,68	8,77	574,92	265,01	1629,98	5611,46	10552,89	2877,63	300,82
<i>Итого за 1 дней</i>	60,40	61,30	234,39	1875,67	0,88	57,49	26,50	163,00	561,15	1055,29	287,76	30,08
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	1,01	3,88						1,00	1,88		
<i>Суточная потребность (65-70 %)</i>	63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	95,88	95,18	87,43	98,51	89,49	117,33	378,59	33,26	66,80	125,63	137,03	238,75

Примечание: ГП - готовый продукт.