

Расчет продуктов питания, в гр., осенне-зимний сезон

Дети 6-10 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, брутто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жлованное) I кат, брутто	Мясо (жлованное) I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	Клм, брутто	Творог, брутто	Творог, нетто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нат., брутто	Дрожжи, брутто	Соль			
Завтрак																																					
43	Каша пшеничная молочная жидкая				30																																
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)																									6				4							
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.										250																										
32	Бутерброд с сыром	30																						21													
	Итого	30	0	0	30	0	0	0	0	0	250	0	0	0	0	0	0	0	0	204	0	0	0	21	0	6	0	0	24	0	0	3	0	0	0		
Обед																																					
10	Винегрет овощной						17	13	60	43																											
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной						26	20	106	88															5	2											
23	Биточки рыбные	24															55	53									4	5									
88	Соус сметанный с томатом			3					4	4														10													
52	Рис припущенный				53																					5											
25	Сок												200																								
ГП	Йогурт																																				
ГП	Хлеб пшеничный	30																																			
	Итого	54	0	3	53	0	43	33	170	135	0	0	200	0	0	0	55	53	0	21	##	0	0	0	15	7	10	5	2	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																				3
	Итого за день	84	0	3	83	0	43	33	170	135	250	0	200	0	0	0	55	53	0	225	##	0	0	21	15	13	10	5	26	0	0	3	0	0	3		

Дети 6-10 лет

Дети 6-10 лет																																				
День 2																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цельзвита I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Клм, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
100	Томаты в собственном соку								41	40																										
74	Котлеты, биточки, инджели из говядины	22												65	59											5										
24	Каша гречневая рассыпчатая				69																				5											
25	Сок												200																							
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30																																		
	Итого	52	0	0	69	0	0	0	41	40	0	0	200	65	59	0	0	0	0	19	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																				
87	Салат из свеклы с чесноком								74,4	58,3																	3									
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной						41	30	92,8	75														5	2											
64	Поджарка								42	37				108	98											9										
11	Макаронные изделия отварные					51																			5											
35	Компот из свежих фруктов										45,4																									
ГП	Йогурт																				##															
ГП	Хлеб пшеничный	35																																		
	Итого	35	0	0	0	51	41	30	209,2	170	45,4	0	0	108	98	0	0	0	0	0	##	0	0	0	5	7	12	0	10	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																		3	
	Итого за день	87	0	0	69	51	41	30	250,2	210	45,4	0	200	173	157	0	0	0	0	19	##	0	0	0	5	17	12	0	10	0	0	0	0	0	3	

Дети 6-10 лет

День 3																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цельмята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Клм, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
102	Зеленый горошек консервированный отварной								62	40																										
59	Птица отварная (окорочка куриные)								6	4,6						114																				
41	Рис отварной				54																					7										
20	Чай с молоком																																			
ГП	Йогурт																																			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35																																		
	Итого	35	0	0	54	0	0	0	68	44,6	0	0	0	0	0	114	0	0	0	120	##	0	0	0	0	7	0	0	20	0	0,4	0	0	0	0	
Обед																																				
8,27	Салат витаминный или икра кабачковая (промышленного производства)								50	40	17																									
45	Суп-лапша домашняя			19					24,5	20																2	6									
9	Тефтели рыбные	10		7					12	10							54	51								6	5									
65	Картофель отварной						237	178																		8										
83	Напиток из плодов шиповника										25																		20							
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.										300																									
ГП	Хлеб пшеничный	35																																		
	Итого	45	0	26	0	0	237	178	86,5	70	317	25	0	0	0	0	54	51	0	0	0	0	0	0	0	16	6	11	23	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																			3
	Итого за день	80	0	26	54	0	237	178	154,5	115	317	25	0	0	0	114	54	51	0	120	##	0	0	0	0	23	6	11	43	0	0,4	0	0	0	3	

Дети 6-10 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) / кот. грунто	Мясо (жированное) / кот. нетто	Цельзвита I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Кл. грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Завтрак																																					
100	Томаты в собственном соку								41	40																											
21	Картофель тушеный						194	146	59,8	53																6											
48	Колбасные изделия отварные																			82																	
17	Компот из сухофруктов										33																			10							
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35																																			
	Итого	35	0	0	0	0	194	146	100,8	93	0	33	0	0	0	0	0	0	82	0	0	0	0	0	0	6	0	0	10	0	0	0	0	0	0		
Обед																																					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)								61	60																											
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной						26	20	106	88															5	2				2							
29	Гуляши			1,6					16	14				70	63												4										
16	Макаронные изделия отварные с овощами					30			101	82																9											
57	Чай с сахаром																													10			###				
ГП	Йогурт																					##															
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.										250																										
ГП	Хлеб пшеничный	35																																			
	Итого	35	0	1,6	0	30	26	20	284	244	250	0	0	70	63	0	0	0	0	0	##	0	0	0	5	11	4	0	12	0	0,4	0	0	0	0		
	Норма соли на весь день																																				3
	Итого за день	70	0	1,6	0	30	220	166	384,8	337	250	33	0	70	63	0	0	0	82	0	##	0	0	0	5	17	4	0	22	0	0,4	0	0	0	3		

Дети 6-10 лет

Дети 6-10 лет																																				
День 4																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Кл, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф, нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
102	Кукуруза консервированная отварная								67	40																										
23	Котлеты рыбные	24															55	53		21							4	5								
7	Пюре картофельное						207	134												28						8										
57	Чай с сахаром																												10		###					
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35																																		
	Итого	59	0	0	0	0	207	134	67	40	0	0	0	0	0	0	55	53	0	49	0	0	0	0	0	8	4	5	10	0	0,4	0	0	0	0	
Обед																																				
10	Винегрет овощной						17	13	60	43																										
5	Суп картофельный гороховый				21		67	50	31	25																	2									
12	Тефтели из говядины с рисом "ежжик"			6	7				29					56	50											7										
77	Капуста тушеная			2					234																	4			1							
25	Сок												200																							
36	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			27																																0,7
ГП	Хлеб пшеничный	35																																		
	Итого	35	0	35	28	0	84	63	354	68	0	0	200	56	50	0	0	0	0	10	0	19	18	0	0	12,3	8,2	3,3	3	0	0	0	0,7	0		
	Норма соли на весь день																																			3
	Итого за день	94	0	35	28	0	291	197	421	108	0	0	200	56	50	0	55	53	0	59	0	19	18	0	0	20,3	12,2	8,3	13	0	0,4	0	0,7	3		

Дети 6-10 лет

День 6																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, брутто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, цитрусовые, брутто	Соки, брутто	Масло (жированное) I кат. брутто	Масло (жированное) I кат. нетто	Цыпленок I категории потрощенные, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Творог, нетто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нат., брутто	Дрожжи, брутто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
68	Каша из хлопьев овсяных Геркулес" жидкая				23															89						6										
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)																			120																
32	Бутерброд с сыром	30																						21												
ГП	Печенье																																			
	Итого	30	0	0	23	0	0		0		0	0	0	0		0	0		0	209	0	0		21	0	6	0	0	24	20	###	3	0	0		
Обед																																				
67	Сельдь (порциями)																62	60																		
28	Рассольник ленинградский со сметаной				5		100	75	44,5	30															5	2										
66,61	Жаркое по-домашнему (или азу)						133	100	25	22					113	102											7									
25	Сок												200																							
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.										250																									
ГП	Хлеб пшеничный	35																																		
	Итого	35	0	0	5	0	233	175	69,5	52	250	0	200	113	102	0	62	60	0	0	0	0	0	0	5	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																			3
	Итого за день	65	0	0	28	0	233	175	69,5	52	250	0	200	113	102	0	62	60	0	209	0	0	0	21	5	8	7	0	24	20	0	3	0	0	3	

Дети 6-10 лет

Дети 6-10 лет																																				
День 7																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) / кот, грунто	Мясо (жированное) / кот, нетто	Цельная / категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Кл, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф, нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
102	Зеленый горошек консервированный отварной								62	40																										
34	Голубцы ленивые				4				66	53				35	32												3									
7	Пюре картофельное						207	134													28				8											
20	Чай с молоком																																			
ГП	Йогурт																																			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35																																		
	Итого	35	0	0	4	0	207	134	128	93	0	0	0	35	32	0	0	0	0	148	##	0	0	0	0	8	3	0	20	0	0,4	0	0	0	0	
Обед																																				
54	Морская капуста с яйцом								56	56																	5	40								
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной						41	30	92,8	75														5	2											
41	Рис отварной				54																					7										
51	Рыба, тушеная в томате с овощами								57	48							75	74								8										
35	Компот из свежих фруктов										45,4																									
ГП	Вафли																																			
ГП	Хлеб пшеничный	35																																		
	Итого	35	0	0	54	0	41	30	205,8	179	45,4	0	0	0	0	0	75	74	0	0	0	0	0	0	5	17	5	40	13	35	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день	70																																		3
	Итого за день	70	0	0	58	0	248	164	333,8	272	45,4	0	0	35	32	0	75	74	0	148	##	0	0	0	5	25	8	40	33	35	0,4	0	0	0	3	

Дети 6-10 лет

День 8																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цельная I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Кл, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, грунто	Стак, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф, нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
101	Икра кабачковая (промышленного производства)								41	40																										
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	15														123										6										
77	Капуста тушеная			2					234	189																4			1							
ГП	Йогурт																																			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35																																		
79	Компот из свежих ягод										32																									
	Итого	50	0	2	0	0	0	0	275	229	32	0	0	0	0	123	0	0	0	0						10	0	0	11	0	0	0	0	0	0	
Обед																																				
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)								61	60																										
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной																								5	2			2							
13	Печень говяжья по-строгановски			0,8										90	75										14	0,8	6									
11	Макаронные изделия отварные					51																				5										
25	Сок												200																							
36	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			27																																0,7
ГП	Хлеб пшеничный	35																																		
	Итого	35	0	27,8	0	51	26	20	167	148	0	0	200	90	75	0	0	0	0	10	0	19	18	0	19	9,1	6,2	3,3	4	0	0	0	0	0,7	0	
	Норма соли на весь день																																		3	
	Итого за день	85	0	29,8	0	51	26	20	442	377	32	0	200	90	75	123	0	0	0	10	##	19	18	0	19	19,1	6,2	3,3	15	0	0	0	0,7	3		

Дети 6-10 лет

Дети 6-10 лет																																			
День 9																																			
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) / кат, грунто	Мясо (жированное) / кат, нетто	Цельзвита I категории, потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Кл, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф, нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Завтрак																																			
100	Томаты в собственном соку								41	40																									
23	Котлеты рыбные	24															55	53		21							4	5							
65	Картофель отварной						237	178																		8									
ГП	Йогурт																																		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35																																	
57	Чай с сахаром																																10	###	
	Итого	59	0	0	0	0	237	178	41	40	0	0	0	0	0	0	55	53	0	21	##	0	0	0	0	8	4	5	10	0	0,4	0	0	0	0
Обед																																			
80	Салат из свеклы с сыром и чесноком								68,5	53,4																									
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						122	92	23,2	14				25	23											2									
64	Поджарка								42	37				108	98											9									
24	Каша гречневая рассыпчатая				69																					5									
83	Напиток из плодов шиповника											25																							
ГП	Йогурт																																		
ГП	Хлеб пшеничный	35																																	
	Итого	35	0	0	69	0	122	92	133,7	104	0	25	0	133	121	0	0	0	0	0	##	0	0	15	0	16	4	2	20	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																																		3
	Итого за день	94	0	0	69	0	359	270	174,7	144	0	25	0	133	121	0	55	53	0	21	##	0	0	15	0	24	8	7	30	0	0,4	0	0	0	3

Дети 6-10 лет

День 10																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) / кап, грунто	Мясо (жированное) / кап, нетто	Цельная / категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К.л, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф, нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
102	Кукуруза консервированная отварная								67	40																										
29	Гуляш			1,6					16	14				70	63												4									
16	Макаронные изделия отварные с овощами					30			101	82															9											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35																																		
25	Сок												200																							
	Итого	35	0	1,6	0	30	0	0	184	136	0	0	200	70	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																				
73	Салат из моркови с чесноком								73,4	58,3																	3									
81	Суп картофельный с крупой				10		94	76	24,5	20															2											
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	2		3			116	87	15,8								101	98							6											
57	Чай с сахаром																												10		###					
ГП	Хлеб пшеничный	35																																		
	Итого	37	0	3	10	0	210	163	113,7	78,3	0	0	0	0	0	0	101	98	0	0	0	0	0	0	0	8	3	0	10	0	0,4	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																		3	
	Итого за день	72	0	4,6	10	30	210	163	297,7	214	0	0	200	70	63	0	101	98	0	0	0	0	0	0	0	17	7	0	10	0	0,4	0	0	0	3	

Средние показатели продуктов питания за 10 дней на одного ребенка, в гр., дети 6-10 лет

		Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, брутто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сушеные, шиповник, брутто	Соки, брутто	Масло (жированное) I кат. брутто	Масло (жированное) I кат. нетто	Цельная I категория потрошенные, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	Ж.м., брутто	Творог, брутто	Творог, нетто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нат., брутто	Дрожжи, брутто	Соль	
<i>Итого за 10 дней (завтрак)</i>		420	0	3,6	180	30	84,5		90,5		28,2	3,3	400	170		23,7	110		82	770	460	0	42	0	78	15	10	129	20	1,6	6	0	0		
<i>Итого за 1 дней (завтрак)</i>		42	0	0,36	18	3	8,45		9,05		2,82	3,3	40	17		2,37	11		8,2	77	46	0	4,2	0	7,8	1,5	1	12,9	2	0,16	0,6	0	0		
<i>Норматив</i>		30-37,5	16-20	3-3,75	9-11,25	3-3,75	50-62,5		70-87,5		40-50	3-3,75	40-50	22,7-28,8		8,0-10,0	12,0-15,0		3-3,75	60-75	30-37,5	10-12,5	2-2,5	2-2,5	6-7,5	3-3,75	8,0-10,0	8,0-10,0	2-2,25	0,08-0,1	0,24-0,3	0,2-0,25	1-1,25	0	
<i>Итого за 10 дней (обед)</i>		381	0	96,4	219	132	1063		1793		907,8	50	800	570		0	347		0	41	460	38	15	54	105,4	65,4	64,6	97,3	35	0,8	0	1,4	0		
<i>Итого за 1 дней (обед)</i>		38,1	0	9,64	21,9	13,2	106,3		179,3		90,78	5	80	57		0	34,7		0	4,1	46	3,8	1,5	5,4	10,54	6,54	6,46	9,73	3,5	0,08	0	0,14	0		
<i>Норматив</i>		45-52,5	24-28	4,5-5,25	13,5-15,75	4,5-5,25	75-87,5		105-122,5		60-70	4,5-5,25	60-70	42-49		12,0-14,0	18-21		4,5-5,25	90-105	45-52,5	15-17,5	3-3,5	3-3,5	9-10,5	4,5-5,25	12,0-14,0	12,0-14,0	3-3,5	0,12-0,14	0,36-0,42	0,3-0,35	1,5-1,75	0	
<i>Итого за 10 дней (завтрак+обед)</i>		801	0	100	399	162	1908	139,6	2698	196,5	1190	83	1200	740		237	457		82	811	920	38	36	57	54	183,4	80,4	74,6	226	55	2,4	6	1,4	30	
<i>Итого за 1 дней (завтрак+обед) одного ребенка, брутто (брутто)сырья, в гр., согласно</i>		80,1	0	10	39,9	16,2	190,8	13,96	269,8	19,65	119	8,3	120	74		23,7	45,7		8,2	81,1	92	3,8	3,6	5,7	5,4	18,34	8,04	7,46	22,6	5,5	0,24	0,6	0,14	3	
<i>Процент удовлетворения</i>		97,5	52	9,8	29,3	9,8	163		228		130	9,8	130	50,1		26	39		9,8	195	97,5	32,5		6,5	6,5	19,5	9,8	26	26	6,5	0,8	0,7	3,3		
<i>Норматив</i>		40-81	40-48	7,5-9	22,5-27	7,5-9	125-150	94-112,8	175-210	140-168	100-120	7,5-9	100-120		64-81	20-24		40-49	7,5-9	150-180	75-90	25-30	25-30	5,0-6,0	5,0-6,0	15-18	7,5-9	20-24	20-24	5,0-6,0	0,2-0,24	0,6-0,72	0,5-0,6	2,5-3	

Дети 6-10 лет, осенне-зимний сезон

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 пшеничная молочная жидкая	150	5,79	7,97	27,69	205,00	0,14	1,09	0,14	0,05	109,36	145,83	36,29	0,87
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)	200	4,09	4,29	25,91	159,00	0,05	1,56	0,01	0,04	148,44	127,65	29,55	0,79
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
32	Бутерброд с сыром	50	6,92	6,14	14,76	143,00	0,04	0,14	0,43	0,05	182,00	119,50	11,20	0,53
	Итого		20,55	19,65	120,86	747,00	0,33	27,79	1,58	0,14	459,80	462,98	182,04	3,69
Обед														
10	Винегрет овощной	60	0,96	6,10	4,78	78,00	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной	255	1,67	3,36	9,26	88,00	0,04	5,99	0,21	0,00	31,95	50,67	22,84	1,06
23	Биточки рыбные	80	11,09	4,24	13,34	125,00	0,09	0,21	2,17	0,02	51,64	164,25	36,68	0,96
88	Соус сметанный с томатом	40	0,68	2,88	4,06	40,00	0,01	0,56	0,11	0,04	9,45	10,72	2,93	0,14
52	Рис припущенный	150	3,60	4,06	34,57	193,00	0,02	0,00	0,17	0,02	1,25	59,94	18,81	0,51
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	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		27,55	25,05	103,31	740,80	0,33	18,11	6,36	0,10	275,35	518,47	141,27	7,60
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		48,10	44,70	224,17	1487,80	0,66	45,90	7,94	0,24	735,15	981,45	323,31	11,29
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		104,57	95,11	121,17	105,52	91,67	127,50	132,33	57,86	111,39	99,14	215,54	156,81

Дети 6-10 лет														
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Томаты в собственном соку	40	0,28	0,08	1,88	8,80	0,03	4,80	0,19	0,00	6,81	11,68	9,13	0,42
74	Котлеты, биточки, инцицели из говядины	80	11,95	9,96	11,88	184,00	0,08	0,25	2,48	0,01	29,70	116,42	20,87	1,02
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,56	5,85	38,67	240,00	0,10	0,00	0,47	0,02	25,52	205,18	135,89	4,63
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 или батон	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		24,59	16,62	85,70	571,40	0,31	9,05	4,12	0,03	87,58	428,76	196,99	10,41
Обед														
87	Салат из свеклы с чесноком	60	1,06	3,06	5,78	55,00	0,02	5,20	1,38	0,00	26,28	29,88	15,18	1,00
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной	255	1,96	3,44	8,20	81,00	0,05	18,67	0,20	0,01	41,49	52,73	22,84	0,82
64	Поджарка	80	15,82	16,05	2,83	218,00	0,04	1,40	0,45	0,04	27,70	126,47	23,61	1,21
11	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,15	32,41	182,00	0,06	0,00	0,58	0,02	6,21	35,78	7,83	0,77
35	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,90	59,00	0,01	4,00	0,08	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		33,09	31,07	80,42	746,00	0,31	29,96	3,47	0,09	260,23	441,14	113,41	6,37
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		57,68	47,69	166,12	1317,40	0,62	39,01	7,59	0,12	347,81	869,90	310,40	16,78
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,39	101,47	89,79	93,43	86,11	108,36	126,50	29,29	52,70	87,87	206,93	233,06

Дети 6-10 лет														
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
102	Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,08	0,00	8,00	24,80	8,40	0,28
59	Птица отварная (окорочка куриные)	80	16,88	10,88	0,00	169,00	0,03	0,00	0,24	0,02	31,20	114,40	16,00	1,44
41	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,03	1,38	61,49	19,17	0,52
20	Чай с молоком	200	3,36	3,84	25,60	150,00	0,05	1,56	0,00	0,04	144,60	108,00	16,80	0,13
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		33,72	24,49	75,54	695,00	0,27	6,25	1,29	0,11	337,03	500,57	100,72	4,03
Обед														
8,27	Салат витаминный или икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,24	2,76	0,00	18,00	17,40	10,80	0,54
45	Суп-лапша домашняя	250	2,62	2,08	15,41	86,00	0,04	0,75	0,34	0,02	12,27	36,98	8,68	0,50
9	Тефтели рыбные	80	6,96	4,24	7,68	96,80	0,06	0,56	2,08	0,01	23,20	100,00	20,00	0,56
65	Картофель отварной	180	3,38	6,28	22,77	171,00	0,14	17,56	0,21	0,03	20,41	86,24	32,35	1,19
83	Напиток из плодов шиповника	200	0,85	0,35	32,03	151,00	0,02	250,00	0,95	0,00	15,60	4,25	4,25	0,81
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	300	4,50	1,50	63,00	288,00	0,12	30,00	1,20	0,00	24,00	84,00	126,00	1,80
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		21,77	21,04	160,52	948,40	0,48	308,11	8,32	0,06	125,03	410,35	225,18	6,94
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		55,49	45,53	236,06	1643,40	0,75	314,36	9,61	0,17	462,06	910,92	325,90	10,97
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		120,63	96,87	127,60	116,55	104,72	873,22	160,17	41,19	70,01	92,01	217,27	152,36

Дети 6-10 лет

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														
100	Томаты в собственном соку	40	0,28	0,08	1,88	8,80	0,03	4,80	0,19	0,00	6,81	11,68	9,13	0,42
21	Картофель тушеный	180	3,67	4,58	23,12	158,40	0,14	12,99	0,35	0,02	28,89	107,32	46,18	1,57
23	Биточки рыбные	80	11,09	4,24	13,34	125,00	0,09	0,21	2,17	0,02	51,64	164,25	36,68	0,96
17	Компот из сухофруктов	200	0,73	0,00	24,70	106,00	0,01	0,66	0,13	0,00	73,56	25,41	9,90	2,01
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		18,57	9,43	76,31	471,00	0,35	18,66	3,62	0,04	172,45	390,14	124,99	6,50
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,01	3,00	0,06	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной	255	1,67	3,36	9,26	88,00	0,04	5,99	0,21	0,00	31,95	50,67	22,84	1,06
29	Гуляши	80	12,63	11,82	2,07	164,00	0,02	0,56	1,86	0,00	17,15	93,67	17,00	0,85
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,36	6,78	24,90	167,00	0,06	4,75	0,61	0,07	17,40	57,95	31,53	1,00
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		31,44	27,48	116,97	857,80	0,36	39,99	4,52	0,09	252,45	478,57	225,12	6,46
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		50,01	36,91	193,28	1328,80	0,71	58,65	8,14	0,13	424,90	868,71	350,11	12,96
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,72	78,53	104,48	94,24	98,89	162,92	135,67	31,67	64,38	87,75	233,41	180,00

Дети 6-10 лет

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														
102	Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,00	0,01	1,92	0,00	0,00	16,80	16,40	5,20	0,00
23	Котлеты рыбные	80	11,09	4,24	13,34	125,00	0,09	0,21	2,17	0,02	51,64	164,25	36,68	0,96
7	Пюре картофельное	180	3,69	7,04	21,56	173,00	0,16	21,38	0,20	0,04	44,48	102,85	32,73	1,19
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		18,46	11,97	62,63	433,80	0,34	23,51	3,15	0,06	124,77	364,98	97,71	3,72
Обед														
10	Винегрет овощной	60	0,96	6,10	4,78	78,00	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
5	Суп картофельный гороховый	250	5,18	2,89	21,36	124,00	0,20	5,87	1,57	0,00	29,47	87,65	36,20	2,03
12	Тефтели из говядины с рисом "ежики"	80	9,58	8,66	10,33	156,00	0,05	2,40	0,29	0,03	13,58	99,60	18,32	0,85
77	Капуста тушеная	150	2,99	2,72	8,92	80,00	0,03	25,32	0,22	0,02	82,82	57,68	28,42	1,10
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
36	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	5,29	4,45	17,52	139,00	0,05	0,09	0,47	0,05	29,45	56,32	6,95	0,34
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		27,80	25,55	96,18	715,60	0,45	44,34	6,25	0,10	196,08	423,74	132,65	9,13
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		46,26	37,52	158,81	1149,40	0,79	67,85	9,40	0,16	320,85	788,72	230,36	12,85
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,57	79,83	85,84	81,52	109,72	188,47	156,67	38,10	48,61	79,67	153,57	178,47

Дети 6-10 лет														
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														
68	Каша из хлопьев овсяных Геркулес" жидкая	150	5,30	8,57	22,01	186,00	0,13	1,16	0,41	0,05	126,40	157,25	42,14	0,95
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)	200	4,09	4,29	25,91	159,00	0,05	1,56	0,01	0,04	148,44	127,65	29,55	0,79
32	Бутерброд с сыром	50	6,92	6,14	14,76	143,00	0,04	0,14	0,43	0,05	182,00	119,50	11,20	0,53
ГП	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,70	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого		17,81	20,96	77,56	571,40	0,24	2,86	1,55	0,14	462,64	422,40	86,89	2,69
Обед														
67	Сельдь (порциями)	60	10,20	5,10	0,00	87,00	0,01	0,00	0,66	0,00	48,00	162,00	24,00	0,66
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,37	3,58	20,51	116,00	0,10	7,80	0,23	0,00	26,13	80,07	27,15	1,03
66,61	Жаркое по-домашнему (или азу)	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
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	Банан, или груша, или яблоко, или др.	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		32,83	27,72	121,44	851,60	0,41	45,66	5,82	0,00	182,42	577,99	223,85	9,87
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		50,64	48,68	199,00	1423,00	0,65	48,52	7,37	0,14	645,06	1000,39	310,74	12,56
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,09	103,57	107,57	100,92	89,72	134,78	122,83	33,33	97,74	101,05	207,16	174,44

Дети 6-10 лет

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														
102	Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,08	0,00	8,00	24,80	8,40	0,28
34	Голубцы ленивые	80	6,80	6,64	3,20	100,00	0,00	9,92	0,24	0,02	27,20	82,40	16,80	1,20
7	Пюре картофельное	180	3,69	7,04	21,56	173,00	0,16	21,38	0,20	0,04	44,48	102,85	32,73	1,19
20	Чай с молоком	200	3,36	3,84	25,60	150,00	0,05	1,56	0,00	0,04	144,60	108,00	16,80	0,13
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		23,64	21,81	70,26	590,00	0,38	37,55	1,30	0,12	376,13	509,93	115,08	4,46
Обед														
54	Морская капуста с яйцом	100	5,63	9,70	1,10	137,00	0,05	1,92	2,46	0,00	43,50	107,90	84,40	8,44
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной	255	1,96	3,44	8,20	81,00	0,05	18,67	0,20	0,01	41,49	52,73	22,84	0,82
41	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,03	1,38	61,49	19,17	0,52
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,67	5,95	52,47	126,00	0,09	5,25	2,61	0,02	45,60	197,37	53,42	1,03
35	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,90	59,00	0,01	4,00	0,08	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
ГП	Вафли	35	0,98	1,16	27,06	123,90	0,01	0,00	0,25	0,01	5,60	12,60	3,50	12,60
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		26,89	26,42	146,04	808,70	0,31	29,84	6,57	0,07	155,82	517,97	210,03	25,86
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		50,53	48,23	216,30	1398,70	0,69	67,39	7,87	0,19	531,95	1027,90	325,11	30,32
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,85	102,62	116,92	99,20	95,83	187,19	131,08	45,24	80,60	103,83	216,74	421,11

Дети 6-10 лет														
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														
101	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,33	0,01	3,84	0,84	0,00	12,80	12,00	5,20	0,32
14	Котлеты, биточки, индички куриные	80	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17
77	Капуста тушеная	150	2,99	2,72	8,92	80,00	0,03	25,32	0,22	0,02	82,82	57,68	28,42	1,10
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
79	Компот из свежих ягод	200	0,21	0,15	12,44	54,00	0,00	4,50	0,30	0,00	7,80	4,80	2,10	0,15
	Итого		25,30	15,64	48,05	458,33	0,21	34,35	2,50	0,06	277,19	324,32	89,14	4,40
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,01	3,00	0,06	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной	255	1,67	3,36	9,26	88,00	0,04	5,99	0,21	0,00	31,95	50,67	22,84	1,06
13	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	0,21	6,18	3,93	5,85	16,73	229,82	13,09	4,87
11	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,15	32,41	182,00	0,06	0,00	0,58	0,02	6,21	35,78	7,83	0,77
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
36	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	5,29	4,45	17,52	139,00	0,05	0,09	0,47	0,05	29,45	56,32	6,95	0,34
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		29,87	22,79	96,55	710,31	0,47	19,26	6,23	5,92	123,69	482,47	90,21	11,74
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		55,17	38,43	144,60	1168,64	0,68	53,61	8,73	5,98	400,88	806,79	179,35	16,14
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		119,93	81,77	78,16	82,88	94,72	148,92	145,50	1424,52	60,74	81,49	119,57	224,17

Дети 6-10 лет

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														
100	Томаты в собственном соку	40	0,28	0,08	1,88	8,80	0,03	4,80	0,19	0,00	6,81	11,68	9,13	0,42
23	Котлеты рыбные	80	11,09	4,24	13,34	125,00	0,09	0,21	2,17	0,02	51,64	164,25	36,68	0,96
65	Картофель отварной	180	3,38	6,28	22,77	171,00	0,14	17,56	0,21	0,03	20,41	86,24	32,35	1,19
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Итого		23,30	14,81	65,27	495,80	0,39	23,26	3,35	0,07	231,01	454,05	118,51	4,26
Обед														
80	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	4,20	8,18	5,19	112,00	0,02	4,82	1,88	0,04	147,05	97,03	18,68	1,04
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,13	4,53	14,06	140,00	0,13	10,39	0,20	0,00	21,30	109,60	33,56	1,34
64	Поджарка	80	15,82	16,05	2,83	218,00	0,04	1,40	0,45	0,04	27,70	126,47	23,61	1,21
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,56	5,85	38,67	240,00	0,10	0,00	0,47	0,02	25,52	205,18	135,89	4,63
83	Напиток из плодов шиповника	200	0,85	0,35	32,03	151,00	0,02	250,00	0,95	0,00	15,60	4,25	4,25	0,81
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		38,36	35,49	106,05	933,80	0,39	266,61	4,73	0,10	248,72	624,01	239,09	10,57
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		61,66	50,30	171,32	1429,60	0,78	289,87	8,08	0,17	479,73	1078,06	357,60	14,83
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		134,04	107,02	92,61	101,39	108,33	805,19	134,67	41,19	72,69	108,89	238,40	205,97

Дети 6-10 лет

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														
102	Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,00	0,01	1,92	0,00	0,00	16,80	16,40	5,20	0,00
29	Гуляши	80	12,63	11,82	2,07	164,00	0,02	0,56	1,86	0,00	17,15	93,67	17,00	0,85
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,36	6,78	24,90	167,00	0,06	4,75	0,61	0,07	17,40	57,95	31,53	1,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
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
	Итого		21,67	19,49	64,72	492,60	0,19	11,23	3,45	0,07	76,90	263,50	84,83	6,19
Обед														
73	Салат из моркови с чесноком	60	0,77	3,06	3,80	46,00	0,03	2,23	1,55	0,00	15,84	29,88	19,81	0,35
81	Суп картофельный с крупой	250	2,11	1,72	20,78	97,00	0,09	8,35	0,16	0,01	14,36	64,98	25,68	0,90
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	14,09	5,51	66,99	208,27	0,17	10,91	0,45	0,01	45,29	247,44	63,07	1,41
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,53	13,27	72,80	0,08	0,00	0,78	0,00	11,55	81,48	23,10	1,54
	Итого		19,77	10,82	114,82	464,07	0,37	21,49	2,94	0,02	87,34	423,78	131,66	4,23
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		41,44	30,31	179,54	956,67	0,56	32,72	6,39	0,09	164,24	687,28	216,49	10,42
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,09	64,49	97,05	67,85	77,78	90,89	106,50	21,43	24,88	69,42	144,33	144,72

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 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	516,98	428,30	1889,20	13303,41	6,89	1017,88	81,12	7,41	4512,63	9020,12	2929,37	149,12
Итого за 1 дней	51,70	42,83	188,92	1330,34	0,69	101,79	8,11	0,74	451,26	902,01	292,94	14,91
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,0	0,8	3,7						1,00	2,00		
Суточная потребность (60 %)	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной потребности	112,39	91,13	102,12	94,35	95,75	282,74	135,19	176,38	68,37	91,11	195,29	207,11

Примечание: ГП - готовый продукт.

дни	завтрак	обед	
	25	35	
1	30,13	29,87	60,00
2	26,02	33,98	60,00
3	25,37	34,63	60,00
4	21,27	38,73	60,00
5	22,64	37,36	60,00
итого	125,44	174,56	300,00
ср.зн.	25,1	34,9	60,00
6	24,09	35,91	60,00
7	25,31	34,69	60,00
8	23,53	36,47	60,00
9	20,81	39,19	60,00
10	30,89	29,11	60,00
итого	124,64	175,36	300,00
ср.зн.	24,9	35,1	60,00

Расчет продуктов питания, в гр.осенне-зимний сезон

Дети 11 лет и старше

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жировое) I кат, грунто	Мясо (жировое) I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К/м, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, конф. нап., грунто	Дрожжи, грунто	Соль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Завтрак																																					
43	Каша пшеничная жидкая				40															112						8											
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)																			120									20				3				
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.										250																										
32	Бутерброд с сыром	30																						21													
	Итого	30	0	0	40	0	0	0	0	0	250	0	0	0	0	0	0	0	0	232	0	0	0	21	0	8	0	0	25	0	0	3	0	0	0		
Обед																																					
10	Винегрет овощной						29	21	101	72																	10										
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной						26	20	106	88															5	2											
23	Биточки рыбные	30															69	66		19							5	6									
88	Соус сметанный с томатом			3					4	4															10												
52	Рис припущенный				64																					6											
25	Сок											200																									
ГП	Йогурт																																				
ГП	Хлеб пшеничный	50																																			
	Итого	80	0	3	64	0	55	41	211	164	0	0	200	0	0	0	69	66	0	19	115	0	0	0	15	8	15	6	2	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																				4
	Итого за день	110	0	3	104	0	55	41	211	164	250	0	200	0	0	0	69	66	0	251	115	0	0	21	15	16	15	6	27	0	0	3	0	0	4		

Дети 11 лет и старше

Дети 11 лет и старше																																					
День 2																																					
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, изюмин, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цыпленок I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	КМ, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Завтрак																																					
100	Томаты в собственном соку								41	40																											
74	Котлеты, биточки, шницели из говядины	28												81	74											6											
24	Каша гречневая рассыпчатая				83																					6											
25	Сок												200																								
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																																			
	Итого	78	0	0	83	0	0	0	41	40	0	0	200	81	74	0	0	0	0	24	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																					
87	Салат из свеклы с чесноком								124	96,5																	5										
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной																																				
64	Поджарка													135	122										5	2	10										
11	Макаронные изделия отварные				61																					6											
35	Компот из свежих фруктов										45,4																										
ГП	Йогурт																				115																
ГП	Хлеб пшеничный	50																																			
	Итого	50	0	0	0	61	41	30	268	218	45,4	0	0	135	122	0	0	0	0	0	115	0	0	0	5	8	15	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																																				4
	Итого за день	128	0	0	83	61	41	30	309	258	45,4	0	200	216	196	0	0	0	0	24	115	0	0	0	5	20	15	0	10	0	0	0	0	0	0	4	

Дети 11 лет и старше

День 3																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, изюмин, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Клм, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
102	Зеленый горошек консервированный отварной								62	40																										
59	Птица отварная (окорочка куриные)								7,5	6						142																				
41	Рис отварной				65																					8										
20	Чай с молоком																			120									20		###					
ГП	Йогурт																				115															
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																																		
	Итого	50	0	0	65	0	0	0	69,5	46	0	0	0	0	0	142	0	0	0	120	115	0	0	0	0	8	0	0	20	0	0,4	0	0	0	0	
Обед																																				
8,27	Салат витаминный или икра кабачковая (промышленного производства)								83	66	28																10									
45	Суп-запиха домашняя			19					24,5	20																2										
9	Тефтели рыбные	13		9					15	13							67	64								7										
65	Картофель отварной						237	178																		8										
83	Напиток из плодов шиповника											30																	20							
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.										300																									
ГП	Хлеб пшеничный	50																																		
	Итого	63	0	28	0	0	237	178	123	99	328	30	0	0	0	0	67	64	0	0	0	0	0	0	0	17	10	12	25	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																			4
	Итого за день	113	0	28	65	0	237	178	192	145	328	30	0	0	0	142	67	64	0	120	115	0	0	0	0	25	10	12	45	0	0,4	0	0	0	4	

Дети 11 лет и старше

Дети 11 лет и старше																																				
День 5																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, изюм, инжир, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Клм, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, кофе, нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
100	Томаты в собственном соку								41	40																										
21	Картофель тушеный						194	146	59,8	53																6										
48	Колбасные изделия отварные																		102																	
17	Компот из сухофруктов											43																		10						
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																																		
	Итого	50	0	0	0	0	194	146	101	93	0	43	0	0	0	0	0	0	102	0	0	0	0	0	0	6	0	0	10	0	0	0	0	0	0	
Обед																																				
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)								102	100																										
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной						26	20	106	88															5	2				2						
29	Гуляши			2					20	18				87	79												5									
16	Макаронные изделия отварные с овощами					40				135	109															12										
20	Чай с молоком																			120										20			###			
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.										250																									
ГП	Йогурт																				115															
ГП	Хлеб пшеничный	50																																		
	Итого	50	0	2	0	40	26	20	363	315	250	0	0	87	79	0	0	0	0	120	115	0	0	0	5	14	5	0	22	0	0,4	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																			4
	Итого за день	100	0	2	0	40	220	166	464	408	250	43	0	87	79	0	0	0	102	120	115	0	0	0	5	20	5	0	32	0	0,4	0	0	0	4	

Дети 11 лет и старше

День 4																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, изюм, инжир, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) / кат, грунто	Мясо (жированное) / кат, нетто	Цельзита I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К.м, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, конф., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
102	Кукуруза консервированная отварная								67	40																										
23	Котлеты рыбные	30															69	66		19							5	6								
7	Пюре картофельное						207	134												28					8											
57	Чай с сахаром																												10		###					
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																																		
	Итого	80	0	0	0	0	207	134	67	40	0	0	0	0	0	0	69	66	0	47	0	0	0	0	0	8	5	6	10	0	0,4	0	0	0	0	
Обед																																				
10	Винегрет овощной						29	21	101	72																10										
5	Суп картофельный гороховый				21		67	50	31	25																2										
12	Тефтели из говядины с рисом "ежжик"			8	9				36	30				70	63											9										
77	Капуста тушеная			2,4					280	226																5			0,8							
25	Сок												200																							
36	Ватрушка с творогом из орожежевого теста			37,8																	14	26	25			1,8	0,3	4,6	3,2						1	
ГП	Хлеб пшеничный	50																																		
	Итого	50	0	48,2	30	0	96	71	448	353	0	0	200	70	63	0	0	0	0	14	0	26	25	0	0	15,8	12,3	4,6	4	0	0	0	0	1	0	
	Норма соли на весь день																																			4
	Итого за день	130	0	48,2	30	0	303	205	515	393	0	0	200	70	63	0	69	66	0	61	0	26	25	0	0	23,8	17,3	11	14	0	0,4	0	1	4		

Дети 11 лет и старше

День 6																																					
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, изюмин, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	КМ, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. нап., грунто	Дрожжи, грунто	Соль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Завтрак																																					
68	Каша из хлопьев овсяных Геркулес" жидкая				34															118						8											
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)																			120																	
32	Бутерброд с сыром	30																						21													
ГП	Печенье																																				
	Итого	30	0	0	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	238	0	0	0	21	0	8	0	0	25	35	0	3	0	0	0		
Обед																																					
67	Сельдь (порциями)																104	100																			
28	Рассольник ленинградский со сметаной				5		100	75	44,5	30															5	2											
66,61	Жаркое по-домашнему (или азу)						133	100	25	20				113	102												7										
25	Сок												200																								
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.										250																										
ГП	Хлеб пшеничный	50																																			
	Итого	50	0	0	5	0	233	175	69,5	50	250	0	200	113	102	0	104	100	0	0	0	0	0	0	5	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																				4
	Итого за день	80	0	0	39	0	233	175	69,5	50	250	0	200	113	102	0	104	100	0	238	0	0	0	21	5	10	7	0	25	35	0	3	0	0	4	4	

Дети 11 лет и старше

День 7																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, изюмин, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Клм, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. нап., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
102	Зеленый горошек консервированный отварной								62	40																										
34	Голубцы ленивые				5				83	67				44	40											4										
7	Пюре картофельное						207	134												28					8											
20	Чай с молоком																			120								20		###						
ГП	Йогурт																				115															
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																																		
	Итого	50	0	0	5	0	207	134	145	107	0	0	0	44	40	0	0	0	0	148	115	0	0	0	0	8	4	0	20	0	0,4	0	0	0	0	
Обед																																				
54	Морская капуста с яйцом								59	56																5	40									
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной																																			
41	Рис отварной				65		41	30	92,8	75														5	2											
51	Рыба, тушеная в томате с овощами								57	48						75	74								8				3							
35	Компот из свежих фруктов										45,4																	10								
ГП	Вафли																												55							
ГП	Хлеб пшеничный	50																																		
	Итого	50	0	0	65	0	41	30	209	179	45,4	0	0	0	0	0	75	74	0	0	0	0	0	0	5	18	5	40	13	55	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																			4
	Итого за день	100	0	0	70	0	248	164	354	286	45,4	0	0	44	40	0	75	74	0	148	115	0	0	0	5	26	9	40	33	55	0,4	0	0	0	4	

Дети 11 лет и старше

День 8																																					
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, изюм, инжир, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	КМ, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, кофе, нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Завтрак																																					
101	Икра кабачковая (промышленного производства)								41	40																											
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	23														185										10											
77	Капуста тушеная			2,4					280	226																5						0,8					
79	Компот из свежих ягод										32																										
ГП	Йогурт																				115																
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																																			
	Итого	73	0	2,4	0	0	0	0	321	266	32	0	0	0	0	185	0	0	0	0	115	0	0	0	0	15	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																					
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)								102	100																											
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной							26	20	106	88														5	2					2						
13	Печень говяжья по-строгановски			1										113	40										18	1	8										
11	Макаронные изделия отварные					61																				6											
25	Сок												200																								
36	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			37,8																14		26	25			1,8	0,3	4,6	3,2						1		
ГП	Хлеб пшеничный	50																																			
	Итого	50	0	38,8	0	61	26	20	208	188	0	0	200	113	40	0	0	0	0	14	0	26	25	0	23	10,8	8,3	4,6	5,2	0	0	0	0	1			
	Норма соли на весь день																																			4	
	Итого за день	123	0	41,2	0	61	26	20	529	454	32	0	200	113	40	185	0	0	0	14	115	26	25	0	23	25,8	8,3	4,6	16	0	0	0	1		4		

Дети 11 лет и старше

День 9																																				
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, изюм, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	КМ, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, кофе, нат., грунто	Дрожжи, грунто	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																				
100	Томаты в собственном соку								41	40																										
23	Котлеты рыбные	30															69	66		19							5	6								
65	Картофель отварной						237	178																		8										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																																		
ГП	Йогурт																				115															
57	Чай с сахаром																																10	###		
	Итого	80	0	0	0	0	237	178	41	40	0	0	0	0	0	0	69	66	0	19	115	0	0	0	0	8	5	6	10	0	0,4	0	0	0	0	
Обед																																				
80	Салат из свеклы с сыром и чесноком								97,6	76,5																										
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						122	92	23,2	14				25	23											2		2								
64	Поджарка								52	46				135	122											11										
24	Каши гречневая рассыпчатая				83																					6										
83	Напиток из плодов шиповника											30																					20			
ГП	Хлеб пшеничный	50																																		
	Итого	50	0	0	83	0	122	92	173	137	0	30	0	160	145	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	5	2	20	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																																			4
	Итого за день	130	0	0	83	0	359	270	214	177	0	30	0	160	145	0	69	66	0	19	115	0	0	21	0	27	10	8	30	0	0,4	0	0	0	4	

Дети 11 лет и старше

Дети 11 лет и старше																																					
День 10																																					
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, грунто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (ягоды) свежие, грунто	Фрукты (ягоды) сухие, изюм, кишеник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Мясо (жированное) I кат, нетто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	КМ, грунто	Творог, грунто	Творог, нетто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. нап., грунто	Дрожжи, грунто	Соль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Завтрак																																					
102	Кукуруза консервированная отварная								67	40																											
29	Гуляши			2					20	18				87	79												5										
16	Макаронные изделия отварные с овощами					40			135	109																12											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																																			
25	Сок												200																								
	Итого	50	0	2	0	40	0	0	222	167	0	0	200	87	79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																					
73	Салат из моркови с чесноком								122	96,5																	5										
81	Суп картофельный с крупой				10		94	76	24,5	20																2											
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	2		3			116	87	15,8	13						101	98									6											
57	Чай с сахаром																												10		###						
ГП	Йогурт																				115																
ГП	Хлеб пшеничный	50																																			
	Итого	52	0	3	10	0	210	163	162	130	0	0	0	0	0	0	101	98	0	0	115	0	0	0	0	8	5	0	10	0	0,4	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																																				4
	Итого за день	102	0	5	10	40	210	163	384	297	0	0	200	87	79	0	101	98	0	0	115	0	0	0	0	20	10	0	10	0	0,4	0	0	0	0	4	

Дети 11 лет и старше, осенне-зимний сезон

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 пшеничная молочная жидкая	200	7,72	10,63	36,92	273,33	0,19	1,45	0,19	0,07	145,81	194,44	48,39	1,16
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)	200	4,09	4,29	25,91	159,00	0,05	1,56	0,01	0,04	148,44	127,65	29,55	0,79
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
32	Бутерброд с сыром	50	6,92	6,14	14,76	143,00	0,04	0,14	0,43	0,05	182,00	119,50	11,20	0,53
	<i>Итого</i>		22,48	22,31	130,09	815,33	0,38	28,15	1,63	0,16	496,25	511,59	194,14	3,98
Обед														
10	Винегрет овощной	100	1,60	10,17	7,97	130,00	0,03	11,10	4,53	0,00	25,35	45,02	19,43	0,78
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной	255	1,67	3,36	9,26	88,00	0,04	5,99	0,21	0,00	31,95	50,67	22,84	1,06
23	Биточки рыбные	100	13,86	5,30	16,68	156,25	0,11	0,26	2,71	0,03	64,55	205,31	45,85	1,20
88	Соус сметанный с томатом	40	0,68	2,88	4,06	40,00	0,01	0,56	0,11	0,04	9,45	10,72	2,93	0,14
52	Рис припущенный	180	4,32	4,87	41,48	231,60	0,00	0,00	0,20	0,02	1,50	71,93	22,57	0,61
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	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	<i>Итого</i>		32,88	30,53	123,54	893,85	0,40	22,60	9,05	0,11	303,60	625,05	171,87	8,91
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		55,36	52,84	253,63	1709,18	0,78	50,75	10,68	0,27	799,85	1136,64	366,01	12,89
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		102,52	96,07	110,27	104,99	92,86	120,83	152,57	50,56	111,09	105,24	203,34	126,37

Дети 11 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														
100	Томаты в собственном соку	40	0,28	0,08	1,88	8,80	0,03	4,80	0,19	0,00	6,81	11,68	9,13	0,42
74	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	14,94	12,45	14,85	230,00	0,10	0,31	3,10	0,01	37,13	145,53	26,09	1,28
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	7,02	46,40	288,00	0,12	0,00	0,56	0,02	30,62	246,22	163,07	5,56
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	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		30,49	19,82	103,19	696,60	0,41	9,11	5,14	0,03	105,06	534,43	239,29	12,26
Обед														
87	Салат из свеклы с чесноком	100	1,77	5,10	9,63	91,67	0,03	8,67	2,30	0,00	43,80	49,80	25,30	1,67
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной	255	1,96	3,44	8,20	81,00	0,05	18,67	0,20	0,01	41,49	52,73	22,84	0,82
64	Поджарка	100	19,78	20,06	3,54	272,50	0,05	1,75	0,56	0,05	34,63	158,09	29,51	1,51
11	Макаронные изделия отварные	180	6,65	4,98	38,89	218,40	0,07	0,00	0,70	0,02	7,45	42,94	9,40	0,92
35	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,90	59,00	0,01	4,00	0,08	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		40,07	37,49	98,25	904,77	0,40	33,78	4,93	0,10	290,87	535,36	140,90	8,15
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		70,56	57,31	201,44	1601,37	0,81	42,89	10,07	0,13	395,93	1069,79	380,19	20,41
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,67	104,20	87,58	98,36	96,43	102,12	143,86	24,63	54,99	99,05	211,22	200,10

Дети 11 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														
102	Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,08	0,00	8,00	24,80	8,40	0,28
59	Птица отварная (окорочка куриные)	100	21,10	13,60	0,00	211,25	0,04	0,00	0,30	0,03	39,00	143,00	20,00	1,80
41	Рис отварной	180	4,43	6,58	36,05	250,80	0,02	0,00	0,23	0,04	1,66	73,79	23,00	0,62
20	Чай с молоком	200	3,36	3,84	25,60	150,00	0,05	1,56	0,00	0,04	144,60	108,00	16,80	0,13
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		39,88	27,85	88,34	810,25	0,34	6,25	1,70	0,13	350,06	576,99	118,45	5,15
Обед														
8,27	Салат витаминный или икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	4,60	0,00	30,00	29,00	18,00	0,90
45	Суп-лапша домашняя	250	2,62	2,08	15,41	86,00	0,04	0,75	0,34	0,02	12,27	36,98	8,68	0,50
9	Тефтели рыбные	100	8,70	5,30	9,60	121,00	0,07	0,70	2,60	0,01	29,00	125,00	25,00	0,70
65	Картофель отварной	180	3,38	6,28	22,77	171,00	0,14	17,56	0,21	0,03	20,41	86,24	32,35	1,19
83	Напиток из плодов шиповника	200	1,02	0,42	34,45	165,00	0,02	300,00	1,14	0,00	18,60	5,10	5,10	0,96
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	300	4,50	1,50	63,00	288,00	0,12	30,00	1,20	0,00	24,00	84,00	126,00	1,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		31,07	29,43	179,92	1151,20	0,62	365,10	11,18	0,08	291,08	593,72	265,38	8,37
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		70,95	57,28	268,26	1961,45	0,96	371,35	12,88	0,22	641,14	1170,71	383,83	13,52
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		131,39	104,15	116,63	120,48	114,29	884,17	184,00	40,00	89,05	108,40	213,24	132,55

Дети 11 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														
100	Томаты в собственном соку	40	0,28	0,08	1,88	8,80	0,03	4,80	0,19	0,00	6,81	11,68	9,13	0,42
21	Картофель тушеный	180	3,67	4,58	23,12	158,40	0,14	12,99	0,35	0,02	28,89	107,32	46,18	1,57
23	Биточки рыбные	100	13,86	5,30	16,68	156,25	0,11	0,26	2,71	0,03	64,55	205,31	45,85	1,20
17	Компот из сухофруктов	200	0,95	0,00	29,16	126,00	0,01	0,86	0,17	0,01	95,76	33,11	12,90	2,61
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		22,76	10,03	90,90	553,45	0,43	18,91	4,51	0,06	212,51	474,42	147,06	8,00
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной	255	1,67	3,36	9,26	88,00	0,04	5,99	0,21	0,00	31,95	50,67	22,84	1,06
29	Гуляши	100	15,79	14,78	2,59	205,00	0,03	0,70	2,33	0,00	21,44	117,09	21,25	1,06
16	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,81	9,04	33,20	222,67	0,08	6,33	0,81	0,09	23,20	77,27	42,04	1,33
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		37,57	32,28	133,22	990,87	0,46	43,71	5,54	0,11	276,69	566,43	255,38	7,90
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		60,33	42,31	224,12	1544,32	0,89	62,62	10,05	0,17	489,20	1040,85	402,44	15,90
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,72	76,93	97,44	94,86	105,95	149,10	143,57	32,04	67,94	96,38	223,58	155,88

Дети 11 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														
102	Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,00	0,01	1,92	0,00	0,00	16,80	16,40	5,20	0,00
23	Котлеты рыбные	100	13,86	5,30	16,68	156,25	0,11	0,26	2,71	0,03	64,55	205,31	45,85	1,20
7	Пюре картофельное	180	3,69	7,04	21,56	173,00	0,16	21,38	0,20	0,04	44,48	102,85	32,73	1,19
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		22,43	12,57	72,76	496,25	0,42	23,56	4,00	0,07	142,63	441,56	116,78	4,62
Обед														
10	Винегрет овощной	100	1,60	10,17	7,97	130,00	0,03	11,10	4,53	0,00	25,35	45,02	19,43	0,78
5	Суп картофельный гороховый	250	5,18	2,89	21,36	124,00	0,20	5,87	1,57	0,00	29,47	87,65	36,20	2,03
12	Тефтели из говядины с рисом "ежики"	100	11,98	10,83	12,91	195,00	0,06	3,00	0,36	0,04	16,98	124,50	22,90	1,06
77	Капуста тушеная	180	3,59	3,26	10,70	96,00	0,04	30,38	0,26	0,02	99,38	69,22	34,10	1,32
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
36	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	7,41	6,23	24,53	194,60	0,07	0,13	0,66	0,07	41,23	78,85	9,73	0,48
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		34,76	33,65	117,53	909,40	0,56	54,48	8,67	0,13	242,91	536,24	163,36	10,67
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		57,19	46,22	190,29	1405,65	0,98	78,04	12,67	0,20	385,54	977,80	280,14	15,29
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,91	84,04	82,73	86,34	116,67	185,81	181,00	37,04	53,55	90,54	155,63	149,90

Дети 11 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														
68	Каша из хлопьев овсяных Геркулес" жидкая	200	7,07	11,43	29,35	248,00	0,17	1,55	0,55	0,07	168,53	209,67	56,19	1,27
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)	200	4,09	4,29	25,91	159,00	0,05	1,56	0,01	0,04	148,44	127,65	29,55	0,79
32	Бутерброд с сыром	50	6,92	6,14	14,76	143,00	0,04	0,14	0,43	0,05	182,00	119,50	11,20	0,53
ГП	Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,03	0,00	1,23	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74
	Итого		20,71	25,29	96,06	695,95	0,29	3,25	2,22	0,16	509,12	488,32	103,94	3,33
Обед														
67	Сельдь (порциями)	100	17,00	8,50	0,00	145,00	0,02	0,00	1,10	0,00	80,00	270,00	40,00	1,10
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,37	3,58	20,51	116,00	0,10	7,80	0,23	0,00	26,13	80,07	27,15	1,03
66,61	Жаркое по-домашнему (или азу)	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
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	Банан, или груша, или яблоко, или др.	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		40,83	30,66	128,23	940,80	0,48	45,66	6,57	0,00	219,37	721,51	249,75	10,97
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		61,54	55,95	224,29	1636,75	0,77	48,91	8,79	0,16	728,49	1209,83	353,69	14,30
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,96	101,73	97,52	100,54	91,43	116,45	125,57	29,63	101,18	112,02	196,49	140,15

Дети 11 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														
102	Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,08	0,00	8,00	24,80	8,40	0,28
34	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,00	12,40	0,30	0,03	34,00	103,00	21,00	1,50
7	Пюре картофельное	180	3,69	7,04	21,56	173,00	0,16	21,38	0,20	0,04	44,48	102,85	32,73	1,19
20	Чай с молоком	200	3,36	3,84	25,60	150,00	0,05	1,56	0,00	0,04	144,60	108,00	16,80	0,13
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		26,54	23,01	77,85	646,20	0,44	40,03	1,67	0,13	387,88	566,05	129,18	5,42
Обед														
54	Морская капуста с яйцом	100	5,63	9,70	1,10	137,00	0,05	1,92	2,46	0,00	43,50	107,90	84,40	8,44
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной	255	1,96	3,44	8,20	81,00	0,05	18,67	0,20	0,01	41,49	52,73	22,84	0,82
41	Рис отварной	180	4,43	6,58	36,05	250,80	0,02	0,00	0,23	0,04	1,66	73,79	23,00	0,62
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,67	5,95	52,47	126,00	0,09	5,25	2,61	0,02	45,60	197,37	53,42	1,03
35	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,90	59,00	0,01	4,00	0,08	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
ГП	Вафли	55	1,54	1,82	42,52	194,70	0,02	0,00	0,39	0,01	8,80	19,80	5,50	19,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		29,39	27,72	174,30	952,50	0,38	29,84	7,06	0,08	164,25	572,99	225,76	33,82
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		55,93	50,73	252,15	1598,70	0,82	69,87	8,73	0,21	552,13	1139,04	354,94	39,24
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,57	92,24	109,63	98,20	97,62	166,36	124,71	39,44	76,68	105,47	197,19	384,71

Дети 11 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														
101	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,33	0,01	3,84	0,84	0,00	12,80	12,00	5,20	0,32
14	Котлеты, биточки, индичели куриные	120	19,61	10,02	9,47	213,00	0,06	0,00	0,54	0,03	32,88	86,94	19,61	1,76
77	Капуста тушеная	180	3,59	3,26	10,70	96,00	0,04	30,38	0,26	0,02	99,38	69,22	34,10	1,32
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
79	Компот из свежих ягод	200	0,21	0,15	12,44	54,00	0,00	4,50	0,30	0,00	7,80	4,80	2,10	0,15
	Итого		33,64	19,06	59,78	576,53	0,30	39,41	3,03	0,07	309,66	400,36	111,26	5,87
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной	255	1,67	3,36	9,26	88,00	0,04	5,99	0,21	0,00	31,95	50,67	22,84	1,06
13	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64	0,26	7,73	4,91	7,31	20,91	287,27	16,36	6,09
11	Макаронные изделия отварные	180	6,65	4,98	38,89	218,40	0,07	0,00	0,70	0,02	7,45	42,94	9,40	0,92
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
36	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	7,41	6,23	24,53	194,60	0,07	0,13	0,66	0,07	41,23	78,85	9,73	0,48
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		37,89	27,49	118,25	877,44	0,62	22,85	7,87	7,40	155,04	614,73	113,33	14,15
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		71,53	46,55	178,03	1453,97	0,92	62,26	10,90	7,47	464,70	1015,09	224,59	20,02
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		132,46	84,64	77,40	89,31	109,52	148,24	155,71	1383,89	64,54	93,99	124,77	196,27

Дети 11 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														
100	Томаты в собственном соку	40	0,28	0,08	1,88	8,80	0,03	4,80	0,19	0,00	6,81	11,68	9,13	0,42
23	Котлеты рыбные	100	13,86	5,30	16,68	156,25	0,11	0,26	2,71	0,03	64,55	205,31	45,85	1,20
65	Картофель отварной	180	3,38	6,28	22,77	171,00	0,14	17,56	0,21	0,03	20,41	86,24	32,35	1,19
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Итого		27,27	15,41	75,40	558,25	0,47	23,31	4,20	0,08	248,87	530,63	137,58	5,16
Обед														
80	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	6,00	11,69	7,41	160,00	0,03	6,89	2,69	0,06	210,07	138,61	26,69	1,49
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,13	4,53	14,06	140,00	0,13	10,39	0,20	0,00	21,30	109,60	33,56	1,34
64	Поджарка	100	19,78	20,06	3,54	272,50	0,05	1,75	0,56	0,05	34,63	158,09	29,51	1,51
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	7,02	46,40	288,00	0,12	0,00	0,56	0,02	30,62	246,22	163,07	5,56
83	Напиток из плодов шиповника	200	1,02	0,42	34,45	165,00	0,02	300,00	1,14	0,00	18,60	5,10	5,10	0,96
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		47,20	43,79	125,92	1129,50	0,49	319,03	6,24	0,13	331,72	774,62	290,93	13,06
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		74,47	59,20	201,32	1687,75	0,96	342,34	10,44	0,21	580,59	1305,25	428,51	18,22
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		137,91	107,64	87,53	103,67	114,29	815,10	149,14	39,44	80,64	120,86	238,06	178,63

Дети 11 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														
102	Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,00	0,01	1,92	0,00	0,00	16,80	16,40	5,20	0,00
29	Гуляши	100	15,79	14,78	2,59	205,00	0,03	0,70	2,33	0,00	21,44	117,09	21,25	1,06
16	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,81	9,04	33,20	222,67	0,08	6,33	0,81	0,09	23,20	77,27	42,04	1,33
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
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
	Итого		27,48	24,25	80,33	620,47	0,28	12,95	4,43	0,09	91,94	341,76	109,49	7,39
Обед														
73	Салат из моркови с чесноком	100	1,28	5,10	6,33	76,67	0,05	3,72	2,58	0,00	26,40	49,80	33,02	0,58
81	Суп картофельный с крупой	250	2,11	1,72	20,78	97,00	0,09	8,35	0,16	0,01	14,36	64,98	25,68	0,90
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	14,09	5,51	66,99	208,27	0,17	10,91	0,45	0,01	45,29	247,44	63,07	1,41
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		27,23	16,08	128,17	604,14	0,50	23,67	4,28	0,04	243,15	589,62	172,02	5,24
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		54,71	40,33	208,50	1224,61	0,78	36,62	8,71	0,13	335,09	931,38	281,51	12,63
	Суточная потребность (60 %)		57,09	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		59,57	73,33	90,65	75,22	92,86	87,19	124,43	24,63	46,54	86,24	156,39	123,82

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11 лет и старше

	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	632,57	508,72	2202,03	15823,75	8,67	1165,65	103,92	9,19	5372,66	10996,38	3455,85	182,42
Итого за 1 дней	63,26	50,87	220,20	1582,38	0,87	116,57	10,39	0,92	537,27	1099,64	345,59	18,24
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,0	0,8	3,5						1,00	2,05		
Суточная потребность (60 %)	54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
Процент удовлетворения суточной потребности	117,14	92,49	95,74	97,20	103,19	277,54	148,46	170,13	74,62	101,82	191,99	178,84

Примечание: ГП - готовый продукт.

дни	завтрак	обед	
	25	35	
1	28,62	31,38	60,00
2	26,10	33,90	60,00
3	24,79	35,21	60,00
4	21,50	38,50	60,00
5	21,18	38,82	60,00
итого	122,19	177,81	300,00
ср.зн.	24,4	35,6	60,00
6	25,51	34,49	60,00
7	24,25	35,75	60,00
8	23,79	36,21	60,00
9	19,85	40,15	60,00
10	30,40	29,60	60,00
итого	123,80	176,20	300,00
ср.зн.	24,8	35,2	60,00

3400	22,667
100	0,6667
1000	6,6667
200	1,3333
500	3,3333
500	3,3333
200	1,3333
150	1
100	0,6667
6187	41,247
1150	7,6667

74	88,8
74	88,8
18	21,6
24	28,8
10	12
124	148,8
6	7,2
100	120
100	120

78	93,6
96	115,2
31	37,2
8	9,6
	0
4	4,8
11	13,2
14	16,8
45	54
55	66
100	120

119	54,923
	0

	0
200	92,308
200	92,308
200	92,308
200	92,308
25	11,538
12	5,5385
15	6,9231
30	13,846
5	2,3077
75	34,615
250	115,38
325	150

104	99,273
6	5,7273
9	8,5909
9	8,5909
5	4,7727
4	3,8182
4	3,8182
4	3,8182
110	105

9,92
87,47

250	10
75	3
750	30
100	4
34	1,36
11	0,44
15	0,6
6	0,24
8	0,32
3	0,12
75	3
150	6
150	120
45	36
4	3,2
4	3,2
150	120
17	13,6
14	11,2
150	120

33	16,5
198	99
95	47,5
5	2,5
100	50

138	184
20	26,667
9	12
1	1,3333
1,5	2
	0

120	99,387
45	37,27
165	136,66
2	1,6564
160	132,52
3	2,4847
163	135

92	160
92	160

160	120
-----	-----

92	160
92	160
12	20,87
6	10,435
7	12,174
14	24,348
2	3,4783

160	120
160	120
160	120
21	15,75
10	7,5
12	9
24	18
4	3

54	66,6
324	399,6
7	8,6333
150	185

99	127,29
6	7,7143
9	11,571
9	11,571
5	6,4286
4	5,1429
4	5,1429
4	5,1429
4	5,1429
105	135
20	25,714

97	64,667
120	80
22	14,667
29	19,333
12	8
	0
7	4,6667
120	80
120	80

517,04

			13,96	6,65	56,83	343,01
81	64,8	14,7	20,58			
100	80	135,24	189,34			
18	14,4	4,54	6,36			
24	19,2	0	0,00			
10	8					
	0					
6	4,8					
100	80					
100	80					
	0					
	52,88	50	211,5	1507,5		