

Расчет продуктов питания, в гр., весенне-летний сезон

Дети 6-10 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (ягоды) свежие, грунто	Фрукты (ягоды) сухие, изюм, грунто	Соки, грунто	Мясо (жчилованное) I кат, грунто	Цыпленок I категории полноростовые, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К/м, грунто	Творог, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, кофе, 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	
Завтрак																														
53	Суп молочный с макаронными изделиями					16										186					1									
30	Чай с сахаром и лимоном								6															10			0,30			
ГП	Хлеб ржаной		20																											
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								200																					
93	Бутерброд с джемом или повидлом	30							8,3																					
	Итого	30	20	0	0	16	0	0	214,3	0	0	0	0	0	0	186	0	0	0	0	1	0	0	12	0	0,30	0	0	0	
Обед																														
10	Винегрет овощной						17	60																						
45	Суп-лапша домашняя			19				24,5													2									
23	Биточки рыбные	24												55		21														
88	Соус сметанный с томатом			3				4												10										
89	Рис отварной с овощами				29			118													4	5								
25	Сок									200																				
ГП	Йогурт																													
ГП	Хлеб пшеничный	40																												
ГП	Хлеб ржаной		25																											
	Итого	64	25	22	29	0	17	206,5	0	0	200	0	0	55	0	21	115	0	0	10	6	15	11	0	0	0,00	0	0	0	
	Норма соли на весь день																												3	
	Итого за день	94	45	22	29	16	17	206,5	214,3	0	200	0	0	55	0	207	115	0	0	10	7	15	11	12	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	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) суше, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К/м, грунто	Творог, грунто	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	
Завтрак																														
18	Омлет натуральный															124					3,5		80							
70	Сыр (порциями)																		15											
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)															120								20				3		
ГП	Хлеб ржаной		20																											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40																												
	Итого	40	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	244	0	0	15	0	3,5	0	80	20	0	0,00	3	0	0	
Обед																														
87	Салат из свеклы с чесноком							74,4														3								
28	Рассольник ленинградский со сметаной				5		100	44,5												5	2									
12	Тефтели из говядины с рисом "ежик"			6	7			29				56									7									
16	Макаронные изделия отварные с овощами						30	101													9									
35	Компот из свежих фруктов								45,4															10						
ГП	Йогурт																													
ГП	Творожное печенье																													
ГП	Хлеб пшеничный	40																												
ГП	Хлеб ржаной		25																											
	Итого	40	25	6	12	30	100	248,9	45,4	0	0	56	0	0	0	0	115	35	0	5	18	3	0	10	0	0,00	0	0	0	
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	80	45	6	12	30	100	248,9	45,4	0	0	56	0	0	0	244	115	35	15	5	21,5	3	80	30	0	0	3	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	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Цыпленок I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Клм, грунто	Творог, грунто	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
Завтрак																													
91	Плов с мясом птицы				43			30					41									3							
90	Масло сливочное (порциями)																				5								
97	Чай с молоком															140								10		0,30			
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								200																				
ГП	Хлеб ржаной		20																										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40																											
	Итого	40	20	0	43	0	0	30	200	0	0	0	41	0	0	140	0	0	0	0	5	3	0	10	0	0,3	0	0	0
Обед																													
8,27	Салат витаминный или икра кабачковая (промышленного производства)							50	17												6								
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной						26	106												5	2								
9	Тефтели рыбные	10		7				12					54								6		5						
7	Пюре картофельное						207									28					8								
25	Сок										200																		
ГП	Йогурт																115												
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		25																										
	Итого	50	25	7	0	0	233	168	17	0	200	0	0	54	0	28	115	0	0	5	16	6	5	5	0	0,00	0	0	0
	Норма соли на весь день																												
	Итого за день	90	45	7	43	0	233	198	217	0	200	0	41	54	0	168	115	0	0	5	21	9	5	15	0	0,3	0	0	3

Дети 6-10 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Овощи, зелень, брутто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жизлованное) I кат. брутто	Цыпленок I категории потрошеный, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	Кл. брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., 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		
Завтрак																															
90	Масло сливочное (порциями)																				5										
21	Картофель тушеный						194	59,8													6										
95	Колбасные изделия отварные														56																
98	Чай с сахаром																							10		0,30					
ГП	Печенье или др.																								50						
ГП	Хлеб ржаной		20																												
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40																													
	Итого	40	20	0	0	0	194	59,8	0	0	0	0	0	0	56	0	0	0	0	0	11	0	0	10	50	0,30	0	0	0	0	
Обед																															
73	Салат из моркови с чесноком							73,4													3										
5	Суп картофельный гороховый				21		67	31													2										
29	Гуляш			1,6				16				70									4										
16	Макаронные изделия отварные с овощами					30		101													9										
17	Компот из сухофруктов									33														10							
ГП	Йогурт																115														
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								250																						
ГП	Хлеб пшеничный	40																													
ГП	Хлеб ржаной		25																												
	Итого	40	25	1,6	21	30	67	221,4	250	33	0	70	0	0	0	0	115	0	0	0	9	9	0	10	0	0,00	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																													3	
	Итого за день	80	45	1,6	21	30	261	281,2	250	33	0	70	0	0	56	0	115	0	0	0	20	9	0	20	50	0,3	0	0	3		

Дети 6-10 лет

		День 4																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Овощи, зелень, брутто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жирлованное) I кат, брутто	Цыпленок I категории потрошенные, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	Клм, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., 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		
		Завтрак																													
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	5		5												79		114		5	5		6	10							
70	Сыр (порциями)																		15					10		0,30					
98	Чай с сахаром																														
ГП	Хлеб ржаной		20																												
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40																													
	Итого	45	20	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	79	0	114	15	5	5	0	6	20	0	0,3	0	0	0	0	
		Обед																													
73	Салат из моркови с чесноком							73,4														3									
40	Суп картофельный с макаронными изделиями					10	100	24,5													2										
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	15											123								6										
77	Капуста тушеная			2				234													4			0,7							
25	Сок										200																				
ГП	Хлеб пшеничный	40																													
ГП	Хлеб ржаной		25																												
	Итого	55	25	2	0	10	100	331,9	0	0	200	0	123	0	0	0	0	0	0	0	12	3	0	0,7	0	0,00	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																														3
	Итого за день	100	45	7	0	10	100	331,9	0	0	200	0	123	0	0	79	0	114	15	5	17	3	6	20,7	0	0,3	0	0	0	3	

Дети 6-10 лет																														
День 6																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жизлованное) I кат, грунто	Цыпленок I категории потрошеный, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К/ч, грунто	Творог, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, кофе, напиток, 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	
Завтрак																														
68,26,4 3,92	Каша из хлопьев овсяных Геркулес" жидкая (или рисовая, или пшеничная, или манная)				23											89					6									
2,84 ГП	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком) Хлеб ржаной		20													120								20				3		
93 ГП	Бутерброд с джемом или повидлом Яблоко, или груша, или банан, или др.	30							8,3																					
	Итого	30	20	0	23	0	0	0	258,3	0	0	0	0	0	0	209	0	0	0	0	6	0	0	24	0	0,00	3	0	0	
Обед																														
67 28	Сельдь (порциями) Рассольник ленинградский со сметаной				5		100	44,5						62						5	2									
66,61 25	Жаркое по-домашнему (или азу) Сок						133	25				113										7								
ГП	Хлеб пшеничный	35									200																			
ГП	Хлеб ржаной		25																											
	Итого	35	25	0	5	0	233	69,5	0	0	200	113	0	62	0	0	0	0	0	5	2	7	0	0	0	0,00	0	0	0	
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	65	45	0	28	0	233	69,5	258,3	0	200	113	0	62	0	209	0	0	0	5	8	7	0	24	0	0	3	0	3	

Дети 6-10 лет																														
День 7																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Овощи, зелень, брутто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное) I кат, брутто	Цыплята I категории потрошенные, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Кофе, 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	
Завтрак																														
90	Масло сливочное (порциями)																				5									
96	Голубцы ленивые				8			124				66									6									
88	Соус сметанный с томатом			3				4												10										
97	Чай с молоком															140								10			0,30			
ГП	Хлеб ржаной		20																											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40																												
	Итого	40	20	3	8	0	0	128	0	0	0	66	0	0	0	140	0	0	0	10	5	6	0	10	0	0,3	0	0	0	0
Обед																														
54	Морская капуста с яйцом							59														5	40							
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной						41	92,8												5	2									
89	Рис отварной с овощами				29			118													4	5								
51	Рыба, тушеная в томате с овощами							57						75							8					3				
25	Сок										200																			
ГП	Творожное печенье																		35											
ГП	Йогурт																													
ГП	Хлеб пшеничный	35																												
ГП	Хлеб ржаной		25																											
	Итого	35	25	0	29	0	41	326,8	0	0	200	0	0	75	0	0	115	35	0	5	14	10	40	3	0	0,00	0	0	0	0
	Норма соли на весь день	70																												3
	Итого за день	75	45	3	37	0	41	454,8	0	0	200	66	0	75	0	140	115	35	0	15	19	16	40	13	0	0,3	0	0	3	

Дети 6-10 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Овощи, зелень, брутто	Фрукты (ягоды) свежие, брутто	Фрукты (ягоды) сухие, иштовник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жирлованное) I кат, брутто	Цыпленок I категории мороженые, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, конф. 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		
Завтрак																															
39	Омлет с колбасой или сосисками														31	100					5		80								
90	Масло сливочное (порциями)																				5										
ГП	Хлеб ржаной		20																												
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40																													
30	Чай с сахаром и лимоном								6															10		0,30					
	Итого	40	20	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	31	100	0	0	0	0	10	0	80	10	0	0,3	0	0	0	0	
Обед																															
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)							61																							
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной						26	106												5	2										
47	Курица в соусе с томатом			1				19					76							3		6									
7	Пюре картофельное						207									28					8										
17	Компот из сухофруктов									33																					
ГП	Йогурт																														
ГП	Хлеб пшеничный	35																													
ГП	Хлеб ржаной		25																												
	Итого	35	25	1	0	0	233	186	0	33	0	0	76	0	0	28	115	0	0	8	10	6	0	12	0	0,00	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																														3
	Итого за день	75	45	1	0	0	233	186	6	33	0	0	76	0	31	128	115	0	0	8	20	6	80	22	0	0,3	0	0	3		

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	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Цыплята I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Клм, грунто	Творог, грунто	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
Завтрак																													
94	Оладьи с молоком сгущенным			34												87					4	2	1					1	
70	Сыр (порциями)																	15											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40																											
ГП	Хлеб ржаной		20																										
83	Напиток из плодов шиповника									25														20					
	Итого	40	20	34	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	87	0	0	15	0	0	4	2	21	0	0	0	1	0
Обед																													
80	Салат из свеклы с сыром и чесноком							68,5											15		4								
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						122	23,2				25									2	2							
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	2		3			116	15,8						101							6								
35	Компот из свежих фруктов								45,4															10					
ГП	Йогурт																												
ГП	Хлеб пшеничный	35																											
ГП	Хлеб ржаной		25																										
	Итого	37	25	3	0	0	238	107,5	45,4	0	0	25	0	101	0	0	115	0	15	0	8	4	2	10	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	77	45	37	0	0	238	107,5	45,4	25	0	25	0	101	0	87	115	0	30	0	8	8	4	31	0	0	0	1	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	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) суше, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Цельная I категория потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К/м, грунто	Творог, грунто	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	
Завтрак																														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	5		5												79		114		5	5		6	10						
90	Масло сливочное (порциями)																				5									
97	Чай с молоком															140								10		0,30				
ГП	Хлеб ржаной		20																											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40																												
	Итого	45	20	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	219	0	114	0	5	10	0	6	20	0	0,30	0	0	0	0
Обед																														
73	Салат из моркови с чесноком							73,4																						
81	Суп картофельный с крупой				10		94	24,5													2									
74	Котлеты, биточки, шницели из говядины	22										65				19					5									
24	Каша гречневая рассыпчатая				69																5									
98	Чай с сахаром																						10		0,30					
ГП	Хлеб пшеничный	35																												
ГП	Хлеб ржаной		25																											
	Итого	57	25	0	79	0	94	97,9	0	0	0	65	0	0	0	19	0	0	0	0	12	3	0	10	0	0,3	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	102	45	5	79	0	94	97,9	0	0	0	65	0	0	0	238	0	114	0	5	22	3	6	30	0	0,6	0	0	3	

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

	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, грунто	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат, грунто	Цыпленок I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К.М, грунто	Творог, грунто	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
Итого за 10 дней (завтрак+обед)	838	450	89,6	249	86	1550	2182,2	1036,4	91	1000	395	240	347	87	1500	805	298	60	58	163,5	79	232	218	50	2,40	6	1	30
Итого за 1 дней (завтрак+обед)	83,8	45	8,96	24,9	8,6	155	218,22	103,64	9,1	100	39,5	24	34,7	8,7	150	81	29,8	6	5,8	16,35	7,9	23,2	21,8	5	0,24	0,6	0,1	3
Норматив	75-90	40-48	7,5-9	22,5-27	7,5-9	125-150	175-210	100-120	7,5-9	100-120	38,5-46,2	20-24	30-36	7,5-9	150-180	75-90	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 , весенне-летний 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														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,85	7,47	20,33	174,67	0,09	1,21	0,23	0,05	227,53	182,65	28,69	0,36
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	10,13	42,00	0,00	2,00	0,01	0,00	2,30	1,10	0,60	0,06
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,07	20,00	0,40	0,00	31,11	22,08	18,00	4,40
93	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,33	0,24	21,64	96,00	0,03	0,02	0,35	0,03	7,20	21,30	5,10	0,43
	Итого		11,00	8,71	80,65	446,67	0,21	23,23	0,99	0,08	271,74	245,53	56,39	5,83
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
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
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
89	Рис отварной с овощами	150	2,59	7,67	18,05	166,00	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
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	40	3,20	0,60	15,16	83,20	0,10	0,00	0,90	0,00	13,20	93,12	26,40	1,76
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
	Итого		29,12	27,70	106,03	772,20	0,37	15,19	6,70	0,10	264,41	531,46	137,37	8,05
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		40,12	36,41	186,68	1218,87	0,58	38,42	7,69	0,18	536,15	776,99	193,76	13,88
	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		87,22	77,47	100,91	86,44	79,86	106,72	128,10	43,57	81,23	78,48	129,17	192,71

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	200	13,24	14,42	6,44	207,00	0,10	1,61	0,51	0,03	193,64	266,25	26,96	2,13
70	Сыр (порциями)	14	1,59	3,22	0,36	42	0,003	0,093	0	0,023	98	98	4,62	0,112
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	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,61	15,17	83,20	0,11	0,00	0,93	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		23,10	22,74	56,83	531,20	0,28	3,26	1,45	0,09	456,88	603,90	91,53	5,37
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
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
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
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
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	Творожное печенье	35	3,26	9,1	3,26	133,32	0,03	0,14	1,33	0	28,6	50,68	14,21	0,32
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	15,16	83,20	0,10	0,00	0,90	0,00	13,20	93,12	26,40	1,76
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
	Итого		30,97	35,87	109,07	897,72	0,44	24,98	4,82	0,12	276,69	549,10	158,64	7,72
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		54,07	58,61	165,90	1428,92	0,72	28,24	6,27	0,22	733,57	1153,00	250,17	13,09
	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		117,54	124,70	89,68	101,34	99,72	78,45	104,43	51,43	111,15	116,46	166,78	181,76

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														
91	Плов с мясом птицы	150	8,77	7,61	30,15	226,00	0,03	3,65	1,12	0,00	4,26	87,35	24,19	1,01
90	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,017	1,2	1,5	0	0
97	Чай с молоком	200	3,92	4,48	16,56	121,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,30	126,00	19,60	0,11
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,07	20,00	0,40	0,00	31,11	22,08	18,00	4,40
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,61	15,17	83,20	0,11	0,00	0,93	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		17,71	17,28	90,49	596,55	0,29	25,47	2,50	0,06	221,67	348,93	92,19	7,86
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
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
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
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
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	40	3,20	0,60	15,16	83,20	0,10	0,00	0,90	0,00	13,20	93,12	26,40	1,76
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
	Итого		24,16	25,43	95,25	717,80	0,47	41,86	6,35	0,07	289,63	511,44	143,02	8,76
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		41,87	42,71	185,74	1314,35	0,76	67,33	8,85	0,13	511,30	860,37	235,21	16,62
	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		91,02	90,87	100,40	93,22	105,42	187,03	147,43	30,95	77,47	86,91	156,81	230,76

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														
90	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,017	1,2	1,5	0	0
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
95	Колбасные изделия отварные	55	8,07	6,30	0,06	88,78	0,02	0,00	0,21	0,00	12,38	112,45	11,30	1,89
ГП	Печенье или др.	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	1,75	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
98	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 ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,61	15,17	83,20	0,11	0,00	0,93	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		19,71	20,17	94,54	651,23	0,33	12,99	3,29	0,04	74,07	378,27	97,88	6,88
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
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
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
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	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	40	3,20	0,60	15,16	83,20	0,10	0,00	0,90	0,00	13,20	93,12	26,40	1,76
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
	Итого		37,31	27,33	156,88	1020,20	0,57	40,53	6,13	0,09	329,38	575,60	256,68	10,36
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		57,02	47,50	251,42	1671,43	0,90	53,52	9,42	0,13	403,45	953,87	354,56	17,24
	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		123,96	101,06	135,90	118,54	124,58	148,67	156,93	30,95	61,13	96,35	236,37	239,38

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														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92
70	Сыр (порциями)	14	1,59	3,22	0,36	42	0,003	0,093	0	0,023	98	98	4,62	0,112
98	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 ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,61	15,17	83,20	0,11	0,00	0,93	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		29,28	21,89	68,67	611,20	0,21	0,54	1,52	0,13	380,91	530,32	70,98	3,40
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
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	1,33	22,57	109,00	0,11	8,25	0,27	0,00	15,88	64,30	24,09	0,99
14	Котлеты, биточки, индичи 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
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	40	3,20	0,60	15,16	83,20	0,10	0,00	0,90	0,00	13,20	93,12	26,40	1,76
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
	Итого		24,96	14,84	87,96	576,00	0,35	39,80	3,50	0,04	168,16	339,94	124,79	8,90
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		54,24	36,73	156,63	1187,20	0,56	40,34	5,02	0,17	549,07	870,26	195,77	12,30
	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		117,91	78,15	84,66	84,20	77,50	112,06	83,60	41,19	83,19	87,91	130,51	170,79

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
68,26,4 3,92	Каша из хлопьев овсяных Геркулес" жидкая (или рисовая, или пшеничная, или манная)	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
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
93	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,33	0,24	21,64	96,00	0,03	0,02	0,35	0,03	7,20	21,30	5,10	0,43
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	250	0,91	0,91	22,27	106,82	0,08	22,73	0,46	0,00	35,35	25,09	20,46	5,00
	Итого		13,61	14,21	100,78	587,82	0,31	25,47	1,23	0,12	320,99	349,69	101,25	7,75
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	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
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
	Итого		30,31	26,72	80,14	661,60	0,33	20,66	4,82	0,00	166,92	530,99	123,85	9,10
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		43,92	40,93	180,92	1249,42	0,64	46,13	6,05	0,12	487,91	880,68	225,10	16,85
	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		95,48	87,09	97,79	88,61	88,75	128,14	100,83	28,57	73,93	88,96	150,07	233,96

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														
90	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,017	1,2	1,5	0	0
96	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6,00	187,50	0,00	18,60	0,45	0,04	51,00	154,50	31,50	2,25
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
97	Чай с молоком	200	3,92	4,48	16,56	121,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,30	126,00	19,60	0,11
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,61	15,17	83,20	0,11	0,00	0,93	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		21,57	24,20	50,80	504,05	0,20	20,98	1,54	0,14	246,75	404,72	84,43	4,84
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
89	Рис отварной с овощами	150	2,59	7,67	18,05	166,00	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
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
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	Творожное печенье	35	3,26	9,1	3,26	133,32	0,03	0,14	1,33	0	28,6	50,68	14,21	0,32
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	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
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
	Итого		35,89	40,52	131,58	910,12	0,41	32,99	7,84	0,05	333,38	689,54	248,99	16,37
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		57,46	64,72	182,38	1414,17	0,61	53,97	9,38	0,19	580,13	1094,26	333,42	21,21
	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		124,91	137,70	98,58	100,30	84,58	149,92	156,33	45,24	87,90	110,53	222,28	294,51

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
39	Омлет с колбасой или сосисками	200	16,80	17,92	5,35	246,00	0,11	1,13	0,65	0,03	172,10	307,80	29,90	3,12
90	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,017	1,2	1,5	0	0
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,61	15,17	83,20	0,11	0,00	0,93	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	10,13	42,00	0,00	2,00	0,01	0,00	2,30	1,10	0,60	0,06
	Итого		21,06	22,31	39,66	443,55	0,24	3,13	1,64	0,05	192,40	422,40	60,90	5,52
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
47	Курица в соусе с томатом	80	10,47	12,93	2,89	146,67	0,03	2,12	0,37	0,01	20,61	53,51	14,37	0,95
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
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	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
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
	Итого		26,82	27,85	87,87	722,47	0,41	33,84	1,75	0,07	340,75	461,72	133,59	7,96
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		47,88	50,16	127,53	1166,02	0,64	36,97	3,39	0,12	533,15	884,12	194,49	13,48
	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		104,09	106,72	68,94	82,70	89,03	102,69	56,50	28,57	80,78	89,31	129,66	187,15

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														
94	Оладьи с молоком сгущенным	70/20	5,89	6,68	35,52	225,76	0,08	0,64	2,21	0,02	105,33	107,02	17,04	0,53
70	Сыр (порциями)	14	1,59	3,22	0,36	42	0,003	0,093	0	0,023	98	98	4,62	0,112
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,61	15,17	83,20	0,11	0,00	0,93	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
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
	Итого		12,51	11,06	92,03	541,96	0,23	250,73	4,09	0,04	235,73	321,27	56,31	3,79
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
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
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
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
	Итого		34,36	22,84	128,64	720,27	0,48	30,81	3,39	0,07	376,69	673,35	164,26	7,09
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		46,87	33,90	220,67	1262,23	0,71	281,54	7,48	0,12	612,42	994,62	220,57	10,88
	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		101,89	72,13	119,28	89,52	98,89	782,06	124,67	27,62	92,79	100,47	147,05	151,07

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92
90	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,017	1,2	1,5	0	0
97	Чай с молоком	200	3,92	4,48	16,56	121,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,30	126,00	19,60	0,11
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,61	15,17	83,20	0,11	0,00	0,93	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		31,65	26,73	74,95	682,55	0,27	2,27	1,57	0,17	452,11	559,82	85,96	3,37
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
74	Котлеты, биточки, инджели 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
98	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
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
	Итого		27,42	21,37	109,58	729,80	0,40	10,83	5,44	0,04	101,77	520,94	230,35	9,20
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		59,07	48,10	184,53	1412,35	0,67	13,10	7,01	0,21	553,88	1080,76	316,31	12,57
	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		128,41	102,34	99,75	100,17	92,92	36,39	116,83	49,29	83,92	109,17	210,87	174,51

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	502,52	459,77	1842,40	13324,96	6,78	659,57	70,54	1,59	5501,03	9548,93	2519,36	148,08
Итого за 1 дней	50,25	45,98	184,24	1332,50	0,68	65,96	7,05	0,16	550,10	954,89	251,94	14,81
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,0	0,9	3,7						1,00	1,74		
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	109,24	97,82	99,59	94,50	94,13	183,21	117,57	37,74	83,35	96,45	167,96	205,66

Примечание: ГП - готовый продукт.

дни	завтрак	обед	
	25	35	
1	21,99	38,01	60,00
2	22,30	37,70	60,00
3	27,23	32,77	60,00
4	23,38	36,62	60,00
5	30,89	29,11	60,00
итого	125,79	174,21	300,00
ср.зн.	25,16	34,84	60,00
6	28,23	31,77	60,00
7	21,39	38,61	60,00
8	22,82	37,18	60,00
9	25,76	34,24	60,00
10	29,00	31,00	60,00
итого	127,20	172,80	300,00
ср.зн.	25,44	34,56	60,00

Расчет продуктов питания, в гр., весенне-летний 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	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, изюм, грунто	Соки, грунто	Мясо (жирное), I кат, грунто	Цыпленок I категории, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К/м, грунто	Творог, грунто	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	
Завтрак																														
53	Суп молочный с макаронными изделиями					16										186					1				2					
30	Чай с сахаром и лимоном								6																10		0,30			
ГП	Хлеб ржаной		25																											
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								200																					
93	Бутерброд с джемом или повидлом	30							8,3																					
	Итого	30	25	0	0	16	0	0	214,3	0	0	0	0	0	0	186	0	0	0	0	1	0	0	12	0	0,30	0	0	0	0
Обед																														
10	Винегрет овощной						29	100,6																						
45	Суп-лапша домашняя			19				24,5													2									
23	Биточки рыбные	30											69		19															
88	Соус сметанный с томатом			3			4												10											
89	Рис отварной с овощами				35			141													5	6								
25	Сок									200																				
ГП	Йогурт																115													
ГП	Хлеб пшеничный	50																												
ГП	Хлеб ржаной		40																											
	Итого	80	40	22	35	0	29	270,1	0	0	200	0	0	69	0	19	115	0	0	10	7	21	12	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																													4,2
	Итого за день	110	65	22	35	16	29	270,1	214,3	0	200	0	0	69	0	205	115	0	0	10	8	21	12	12	0	0,30	0	0	0	4,2

Дети 11 лет и старше

		<i>День 2</i>																												
<i>№ ТК</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Хлеб пшеничный, брутто</i>	<i>Хлеб ржаной, брутто</i>	<i>Мука пшеничная, брутто</i>	<i>Крупы, бобовые, брутто</i>	<i>Макаронные изделия, брутто</i>	<i>Картофель, брутто</i>	<i>Овощи, зелень, брутто</i>	<i>Фрукты (плоды) свежие, брутто</i>	<i>Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто</i>	<i>Соки, брутто</i>	<i>Мясо (жированное) I кат. брутто</i>	<i>Цыплята I категории потрошенные, брутто</i>	<i>Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто</i>	<i>Колбасные изделия, брутто</i>	<i>Молоко, брутто</i>	<i>Крем, брутто</i>	<i>Творог, брутто</i>	<i>Сыр, брутто</i>	<i>Сметана, брутто</i>	<i>Масло сливочное, брутто</i>	<i>Масло растительное, брутто</i>	<i>Яйца, брутто</i>	<i>Сахар, брутто</i>	<i>Кондитерские изделия, брутто</i>	<i>Чай, брутто</i>	<i>Какао, коф. напиток, брутто</i>	<i>Дрожжи, брутто</i>	<i>Соль</i>	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>	
		<i>Завтрак</i>																												
18	Омлет натуральный															124					3,5		80							
70	Сыр (порциями)																		15											
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)															120									20			3		
ГП	Хлеб ржаной		25																											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																												
	Итого	50	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	244	0	0	15	0	3,5	0	80	20	0	0,00	3	0	0	0
		<i>Обед</i>																												
87	Салат из свеклы с чесноком							123,6														5								
28	Рассольник ленинградский со сметаной				5		100	44,5												5	2									
12	Тефтели из говядины с рисом "ежжик"			8	9			36				70										9								
16	Макаронные изделия отварные с овощами						40	135														12								
35	Компот из свежих фруктов								45,4																10					
ГП	Йогурт																115													
ГП	Творожное печенье																	35												
ГП	Хлеб пшеничный	50																												
ГП	Хлеб ржаной		40																											
	Итого	50	40	8	14	40	100	339,1	45,4	0	0	70	0	0	0	0	115	35	0	5	23	5	0	10	0	0,00	0	0	0	4,2
	Норма соли на весь день																													
	Итого за день	100	65	8	14	40	100	339,1	45,4	0	0	70	0	0	0	244	115	35	15	5	26,5	5	80	30	0	0,00	3	0	4,2	

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	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сушеные, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат., грунто	Цыпленок I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Крем, грунто	Творог, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. напиток, 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
Завтрак																													
91	Плов с мясом птицы				57			40					72									5							
90	Масло сливочное (порциями)																				5								
97	Чай с молоком															140								10		0,30			
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								200																				
ГП	Хлеб ржаной		25																										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																											
	Итого	50	25	0	57	0	0	40	200	0	0	0	72	0	0	140	0	0	0	0	5	5	0	10	0	0,3	0	0	0
Обед																													
8,27	Салат витаминный или икра кабачковая (промышленного производства)							83	28													10		5					
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной						26	106												5	2			2					
9	Тефтели рыбные	13		9				15						67							7		6						
7	Пюре картофельное						207									28													
25	Сок									200											8								
ГП	Йогурт																115												
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	63	40	9	0	0	233	204	28	0	200	0	0	67	0	28	115	0	0	5	17	10	6	7	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	113	65	9	57	0	233	244	228	0	200	0	72	67	0	168	115	0	0	5	22	15	6	17	0	0,30	0	0	4,2

Дети 11 лет и старше

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Овощи, зелень, брутто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Масло (жированное) I кат, брутто	Цыпленок I категории потрошенные, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., 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
Завтрак																													
90	Масло сливочное (порциями)																				5								
21	Картофель тушеный						194	59,8													6								
95	Колбасные изделия отварные														82														
98	Чай с сахаром																							10		0,30			
ГП	Печенье или др.																								75				
ГП	Хлеб ржаной		25																										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																											
	Итого	50	25	0	0	0	194	59,8	0	0	0	0	0	0	82	0	0	0	0	0	11	0	0	10	75	0,3	0	0	0
Обед																													
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)							102																					
5	Суп картофельный гороховый				21		67	31													2								
29	Гуляши			2				20				87									5								
16	Макаронные изделия отварные с овощами					40		135													12								
17	Компот из сухофруктов									43														10					
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								250																				
ГП	Йогурт																115												
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	50	40	2	21	40	67	288	250	43	0	87	0	0	0	0	115	0	0	0	12	7	0	10	0	0,00	0	0	0
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	100	65	2	21	40	261	347,8	250	43	0	87	0	0	82	0	115	0	0	0	23	7	0	20	75	0,30	0	0	4,2

Дети 11 лет и старше

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Овощи, зелень, брутто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Масо (жированное) I кат, брутто	Цыплята I категории потрошенные, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., 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
<i>Завтрак</i>																													
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	6		6												118		147		6	6		8	13					
70	Сыр (порциями)																		15										
98	Чай с сахаром																							10		0,30			
ГП	Хлеб ржаной		25																										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																											
	Итого	56	25	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	118	0	147	15	6	6	0	8	23	0	0,3	0	0	0
<i>Обед</i>																													
73	Салат из моркови с чесноком							121,6														5							
40	Суп картофельный с макаронными изделиями					10	100	24,5													2								
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	23											185								10								
77	Капуста тушеная			2,4				280,3													5			0,8					
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	73	40	2,4	0	10	100	426,4	0	0	200	0	185	0	0	0	0	0	0	0	17	5	0	0,8	0	0,00	0	0	0
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	129	65	8,4	0	10	100	426,4	0	0	200	0	185	0	0	118	0	147	15	6	23	5	8	23,8	0	0,30	0	0	4,2

Дети 11 лет и старше

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Овощи, зелень, брутто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жловянное) / кап, брутто	Цыплята / котлетные порционные, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, кофе, 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
<i>Завтрак</i>																													
68,26, 43,92	Каша из хлопьев овсяных Геркулес" жидкая (или рисовая, или пшеничная, или манная)				34											118					8			5					
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)															120								20			3		
ГП	Хлеб ржаной		25																										
93	Бутерброд с джемом или повидлом	30							8,3																				
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.								250																				
	Итого	30	25	0	34	0	0	0	258,3	0	0	0	0	0	0	238	0	0	0	0	8	0	0	25	0	0,00	3	0	0
<i>Обед</i>																													
67	Сельдь (порциями)													104															
28	Рассольник ленинградский со сметаной				5		100	44,5												5	2								
66,61	Жаркое по-домашнему (или азу)						133	25				113										7							
25	Сок									200																			
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	50	40	0	5	0	233	69,5	0	0	200	113	0	104	0	0	0	0	0	5	2	7	0	0	0	0,00	0	0	0
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	80	65	0	39	0	233	69,5	258,3	0	200	113	0	104	0	238	0	0	0	5	10	7	0	25	0	0,00	3	0	4,2

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	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сушеные, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) I кат., грунто	Цыпленок I категории потрошенные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	Крем, грунто	Творог, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. напиток, 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
Завтрак																													
90	Масло сливочное (порциями)																				5								
96	Голубцы ленивые				11		165					88										8							
97	Чай с молоком															140								10		0,30			
88	Соус сметанный с томатом			3			4													10									
ГП	Хлеб ржаной		25																										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																											
	Итого	50	25	3	11	0	0	169	0	0	0	88	0	0	0	140	0	0	0	10	5	8	0	10	0	0,3	0	0	0
Обед																													
54	Морская капуста с яйцом						59														5	40							
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной						41	92,8												5	2								
89	Рис отварной с овощами				35		141														5	6							
51	Рыба, тушеная в томате с овощами						57							75							8			3					
25	Сок										200																		
ГП	Творожное печенье																												
ГП	Йогурт																												
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	50	40	0	35	0	41	349,8	0	0	200	0	0	75	0	0	115	35	0	5	15	11	40	3	0	0,00	0	0	0
	Норма соли на весь день																												
	Итого за день	100	65	3	46	0	41	518,8	0	0	200	88	0	75	0	140	115	35	0	15	20	19	40	13	0	0,30	0	0	4,2

Дети 11 лет и старше

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Овощи, зелень, брутто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное) I кат, брутто	Цыпленок I категории потрошенные, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., 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	
Завтрак																														
39	Омлет с колбасой или сосисками														31	100					5		80							
90	Масло сливочное (порциями)																				5									
30	Чай с сахаром и лимоном								6															10		0,30				
ГП	Хлеб ржаной		25																											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																												
	Итого	50	25	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	31	100	0	0	0	0	10	0	80	10	0	0,3	0	0	0	
Обед																														
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)						102																							
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной						26	106												5	2			2						
47	Курица в соусе с томатом			1,3				23,5					95							4		8								
7	Пюре картофельное						207									28					8									
17	Компот из сухофруктов									43														10						
ГП	Погурт																115													
ГП	Хлеб пшеничный	50																												
ГП	Хлеб ржаной		40																											
	Итого	50	40	1,3	0	0	233	231,5	0	43	0	0	95	0	0	28	115	0	0	9	10	8	0	12	0	0,00	0	0	0	
	Норма соли на весь день																													4,2
	Итого за день	100	65	1,3	0	0	233	231,5	6	43	0	0	95	0	31	128	115	0	0	9	20	8	80	22	0	0,30	0	0	4,2	

Дети 11 лет и старше

<i>День 9</i>																													
<i>№ ТК</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Хлеб пшеничный, брутто</i>	<i>Хлеб ржаной, брутто</i>	<i>Мука пшеничная, брутто</i>	<i>Крупы, бобовые, брутто</i>	<i>Макаронные изделия, брутто</i>	<i>Картофель, брутто</i>	<i>Овощи, зелень, ботва, брутто</i>	<i>Фрукты (плоды) свежие, брутто</i>	<i>Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто</i>	<i>Соки, брутто</i>	<i>Мясо (желтованное) I кат, брутто</i>	<i>Цыплята I категории полторашие, брутто</i>	<i>Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто</i>	<i>Колбасные изделия, брутто</i>	<i>Молоко, брутто</i>	<i>Крем, брутто</i>	<i>Творог, брутто</i>	<i>Сыр, брутто</i>	<i>Сметана, брутто</i>	<i>Масло сливочное, брутто</i>	<i>Масло растительное, брутто</i>	<i>Яйца, брутто</i>	<i>Сахар, брутто</i>	<i>Кондитерские изделия, брутто</i>	<i>Чай, брутто</i>	<i>Какао, конф. зап., брутто</i>	<i>Дрожжи, брутто</i>	<i>Соль</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>
<i>Завтрак</i>																													
94	Оладьи с молоком сгущенным			57												136						7	3	1,7				1,7	
70	Сыр (порциями)																		15										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																											
ГП	Хлеб ржаной		25																										
83	Напиток из плодов шиповника									30															20				
	Итого	50	25	57	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	136	0	0	15	0	0	7	3	21,7	0	0	0	1,7	0
<i>Обед</i>																													
80	Салат из свеклы с сыром и чесноком							97,6											21			5							
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						122	23,2				25									2		2						
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	2		3			116	15,8						101							6								
35	Компот из свежих фруктов								45,4															10					
ГП	Погурт																115												
ГП	Хлеб пшеничный	50																											
ГП	Хлеб ржаной		40																										
	Итого	52	40	3	0	0	238	136,6	45,4	0	0	25	0	101	0	0	115	0	21	0	8	5	2	10	0	0,00	0	0	0
	<i>Норма соли на весь день</i>																												4,2
	Итого за день	102	65	60	0	0	238	136,6	45,4	30	0	25	0	101	0	136	115	0	36	0	8	12	5	31,7	0	0,00	0	1,7	4,2

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	Овощи, зелень, грунто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное) 1 кап, грунто	Цельная 1 категория капуста, картофельные, порционные, грунто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, грунто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К/м, грунто	Творог, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйца, грунто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. наст., 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		
Завтрак																															
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	6		6												118		147		6	6		8	13							
90	Масло сливочное (порциями)																				5										
97	Чай с молоком															140								10		0,30					
ГП	Хлеб ржаной		25																												
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																													
	Итого	56	25	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	258	0	147	0	6	11	0	8	23	0	0,30	0	0	0	0	
Обед																															
73	Салат из моркови с чесноком						121,6															5									
81	Суп картофельный с крупой				10		94	24,5													2										
74	Котлеты, биточки, инджели из говядины	28										81				24					6										
24	Каша гречневая рассыпчатая				83																6										
98	Чай с сахаром																							10		0,30					
ГП	Погурт																115														
ГП	Хлеб пшеничный	50																													
ГП	Хлеб ржаной		40																												
	Итого	78	40	0	93	0	94	146,1	0	0	0	81	0	0	0	24	115	0	0	0	14	5	0	10	0	0,3	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																													4,2	
	Итого за день	134	65	6	93	0	94	146,1	0	0	0	81	0	0	0	282	115	147	0	6	25	5	8	33	0	0,60	0	0	0	4,2	

Средние показатели продуктов питания за 10 дней на одного ребенка, в гр., дети с 11 лет и старше

	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, брутто	Овощи, зелень, брутто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное) I кат, брутто	Цыплята I категории потрошенные, брутто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, брутто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	Клм, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, брутто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Дрожжи, брутто	Соль
Итого за 10 дней (завтрак+обед)	1068	650	119,7	305	106	1562	2730	1047,4	116	1000	464	352	416	113	1659	920	364	66	61	185,5	104	239	227,5	75	2,40	6	1,7	42
Итого за 1 дней (завтрак+обед)	106,8	65	11,97	30,5	10,6	156,2	273	104,74	11,6	100	46,4	35,2	41,6	11,3	165,9	92	36,4	6,6	6,1	18,55	10,4	23,9	22,75	7,5	0,24	0,6	0,17	4,2
Норматив	100- 120	60-72	10,0- 12,0	25-30	10,0- 12,0	125- 150	200- 240	100-120	10,0-12,0	100- 120	38,5-46,2	30-36	40-48	10,0- 12,0	150- 180	90- 108	30-36	6-7,2	5,0- 6,0	17,5-21	9-10,8	24	22,5- 27	7,5-9	0,2- 0,24	0,6- 0,72	0,5- 0,6	3,5- 4,2

Дети 11 лет и старше, весенне-летний 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														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,85	7,47	20,33	174,67	0,09	1,21	0,23	0,05	227,53	182,65	28,69	0,36
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	10,13	42,00	0,00	2,00	0,01	0,00	2,30	1,10	0,60	0,06
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,07	20,00	0,40	0,00	31,11	22,08	18,00	4,40
93	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,33	0,24	21,64	96,00	0,03	0,02	0,35	0,03	7,20	21,30	5,10	0,43
	Итого		11,25	8,76	82,90	456,67	0,22	23,23	0,99	0,08	272,64	250,13	57,39	5,98
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
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
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
89	Рис отварной с овощами	180	3,11	9,20	21,66	199,20	0,02	2,78	0,31	0,00	4,61	62,38	24,92	0,68
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	20,05	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		34,58	33,98	127,78	939,45	0,46	20,14	9,29	0,11	294,23	638,61	168,06	9,58
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		45,83	42,74	210,68	1396,12	0,68	43,37	10,28	0,19	566,87	888,74	225,45	15,56
	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		84,87	77,71	91,60	85,76	80,95	103,26	146,86	35,74	78,73	82,29	125,25	152,50

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														
18	Омлет натуральный	200	13,24	14,42	6,44	207,00	0,10	1,61	0,51	0,03	193,64	266,25	26,96	2,13
70	Сыр (порциями)	14	1,59	3,22	0,36	42	0,003	0,093	0	0,023	98	98	4,62	0,112
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	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,05	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		24,88	22,40	70,68	592,00	0,33	3,26	1,61	0,09	463,78	645,70	102,13	6,39
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
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
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
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
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	Творожное печенье	35	3,26	9,1	3,26	133,32	0,03	0,14	1,33	0	28,6	50,68	14,21	0,32
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,05	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		37,06	41,96	135,41	1079,86	0,54	30,63	6,20	0,15	309,41	650,92	193,45	9,80
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		61,94	64,36	206,09	1671,86	0,87	33,89	7,81	0,25	773,19	1296,62	295,58	16,19
	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		114,70	117,02	89,60	102,69	103,93	80,70	111,57	45,56	107,39	120,06	164,21	158,75

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														
91	Плов с мясом птицы	210	13,80	11,51	35,20	299,59	0,04	4,87	1,52	0,00	9,58	130,77	34,25	1,53
90	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,017	1,2	1,5	0	0
97	Чай с молоком	200	3,92	4,48	16,56	121,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,30	126,00	19,60	0,11
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,07	20,00	0,40	0,00	31,11	22,08	18,00	4,40
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,13	0,00	1,15	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		23,79	20,70	102,67	700,94	0,33	26,69	3,12	0,06	231,19	420,35	109,85	8,97
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
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
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
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
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	20,05	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		27,87	30,15	113,02	848,00	0,56	48,16	8,90	0,07	313,43	585,72	164,82	10,13
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		51,66	50,85	215,69	1548,94	0,89	74,85	12,02	0,13	544,62	1006,07	274,67	19,10
	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		95,67	92,45	93,78	95,14	105,95	178,21	171,71	24,07	75,64	93,15	152,59	187,21

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														
90	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,017	1,2	1,5	0	0
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
95	Колбасные изделия отварные	80	11,74	9,17	0,09	129,13	0,03	0,00	0,31	0,00	18,00	163,57	16,43	2,75
98	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	Печенье или др.	75	5,63	7,35	55,80	312,75	0,06	0,00	2,63	0,00	21,75	67,50	15,00	1,58
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,13	0,00	1,15	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		26,31	25,01	120,30	826,63	0,39	12,99	4,49	0,04	91,14	479,89	115,61	8,86
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
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
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
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	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	20,05	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		43,99	32,21	182,41	1192,87	0,67	44,45	7,07	0,12	376,87	673,32	289,64	12,61
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		70,30	57,22	302,71	2019,50	1,06	57,44	11,56	0,16	468,01	1153,21	405,25	21,47
	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		130,19	104,04	131,61	124,05	126,19	136,76	165,14	29,63	65,00	106,78	225,14	210,44

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														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	155/45	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
70	Сыр (порциями)	14	1,59	3,22	0,36	42	0,003	0,093	0	0,023	98	98	4,62	0,112
98	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 ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,13	0,00	1,15	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		37,28	26,53	88,61	771,00	0,26	0,78	1,87	0,15	482,21	661,44	90,84	4,20
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
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	1,33	22,57	109,00	0,11	8,25	0,27	0,00	15,88	64,30	24,09	0,99
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
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	20,05	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		34,14	20,38	107,04	744,47	0,46	46,35	4,94	0,05	212,24	438,06	159,82	10,81
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		71,42	46,91	195,65	1515,47	0,72	47,13	6,81	0,20	694,45	1099,50	250,66	15,01
	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		132,26	85,29	85,07	93,09	86,07	112,22	97,29	37,59	96,45	101,81	139,26	147,13

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
68,26,4 3,92	Кашиа из хлопьев овсяных Геркулес" жидкая (или рисовая, или пшеничная, или манная)	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
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
93	Бутерброд с джемом или повидлом	40	2,33	0,24	21,64	96,00	0,03	0,02	0,35	0,03	7,20	21,30	5,10	0,43
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	250	0,91	0,91	22,27	106,82	0,08	22,73	0,46	0,00	35,35	25,09	20,46	5,00
	Итого		15,63	17,12	110,37	659,82	0,36	25,86	1,37	0,14	364,02	406,71	116,30	8,22
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	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,05	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		39,04	29,81	93,64	780,80	0,42	20,66	5,57	0,00	206,57	688,31	152,75	10,63
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		54,67	46,93	204,01	1440,62	0,78	46,52	6,94	0,14	570,59	1095,02	269,05	18,85
	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		101,24	85,33	88,70	88,49	92,86	110,76	99,14	25,93	79,25	101,39	149,47	184,75

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														
90	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,017	1,2	1,5	0	0
96	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250,00	0,00	24,80	0,60	0,06	68,00	206,00	42,00	3,00
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
97	Чай с молоком	200	3,92	4,48	16,56	121,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,30	126,00	19,60	0,11
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,13	0,00	1,15	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		26,87	27,87	59,93	597,35	0,23	27,18	1,91	0,16	267,95	484,22	102,53	6,18
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
89	Рис отварной с овощами	180	3,11	9,20	21,66	199,20	0,02	2,78	0,31	0,00	4,61	62,38	24,92	0,68
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
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	Творожное печенье	50	4,65	13	4,65	190,45	0,04	0,2	1,9	0	40,85	72,4	20,3	0,45
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	3,26	9,1	3,26	133,32	0,03	0,14	1,33	0	28,6	50,68	14,21	0,32
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		38,99	54,67	133,29	1090,97	0,39	33,65	9,01	0,05	366,15	704,66	253,34	15,82
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		65,86	82,54	193,22	1688,32	0,62	60,83	10,92	0,21	634,10	1188,88	355,87	22,00
	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		121,96	150,07	84,01	103,71	73,81	144,83	156,00	38,89	88,07	110,08	197,71	215,64

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														
39	Омлет с колбасой или сосисками	200	16,80	17,92	5,35	246,00	0,11	1,13	0,65	0,03	172,10	307,80	29,90	3,12
90	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,017	1,2	1,5	0	0
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,13	0,00	1,15	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	10,13	42,00	0,00	2,00	0,01	0,00	2,30	1,10	0,60	0,06
	Итого		22,11	21,83	46,79	474,35	0,27	3,13	1,86	0,05	196,60	450,40	68,50	6,11
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
47	Курица в соусе с томатом	100	13,09	16,16	3,61	183,34	0,04	2,65	0,46	0,01	25,76	66,89	17,96	1,19
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
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	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	20,05	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		31,91	30,81	107,19	845,54	0,50	36,57	2,23	0,08	384,95	541,72	158,68	10,13
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		54,02	52,64	153,98	1319,89	0,77	39,70	4,09	0,13	581,55	992,12	227,18	16,24
	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		100,04	95,71	66,95	81,07	91,67	94,52	58,43	24,07	80,77	91,86	126,21	159,17

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														
94	Оладьи с молоком сгущенным	100/30	9,62	11,14	57,74	369,7	0,13	1,04	3,82	0,04	166	171,44	27,39	0,86
70	Сыр (порциями)	14	1,59	3,22	0,36	42	0,003	0,093	0	0,023	98	98	4,62	0,112
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,13	0,00	1,15	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
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
	Итого		17,46	15,11	123,80	730,70	0,31	301,13	6,11	0,06	303,60	414,54	75,11	4,86
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
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
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	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,05	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		38,95	26,30	164,91	935,47	0,58	328,88	5,57	0,09	459,26	764,95	186,67	8,68
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		56,41	41,41	288,71	1666,17	0,89	630,01	11,68	0,16	762,86	1179,49	261,78	13,54
	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		104,46	75,29	125,53	102,34	106,31	1500,03	166,86	28,89	105,95	109,21	145,43	132,72

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														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	155/45	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
90	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,58	0,06	32,35	0	0	0,05	0,017	1,2	1,5	0	0
97	Чай с молоком	200	3,92	4,48	16,56	121,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,30	126,00	19,60	0,11
ГП	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,20	50,00	0,03	0,00	0,00	0,00	4,50	23,00	5,00	0,73
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,13	0,00	1,15	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		39,65	31,37	94,89	842,35	0,32	2,51	1,92	0,19	553,41	690,94	105,82	4,17
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
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
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	20,05	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		40,47	30,60	144,26	1012,87	0,60	17,07	7,57	0,06	279,21	775,13	309,71	12,71
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		80,12	61,97	239,15	1855,22	0,92	19,58	9,49	0,25	832,62	1466,07	415,53	16,88
	Суточная потребность (60 %)		83,60	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		87,24	112,67	103,98	113,96	109,52	46,62	135,57	46,30	115,64	135,75	230,85	165,44

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	612,23	547,57	2209,89	16122,11	8,21	1053,33	91,60	1,82	6428,86	11365,72	2981,02	174,80
Итого за 1 дней	61,22	54,76	220,99	1612,21	0,82	105,33	9,16	0,18	642,89	1136,57	298,10	17,48
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,0	0,9	3,6						1,00	1,77		
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	113,38	99,56	96,08	99,03	97,73	250,79	130,86	33,67	89,29	105,24	165,61	171,37

Примечание: ГП - готовый продукт.

дни	завтрак	обед	
	25	35	
1	19,63	40,37	60,00
2	21,25	38,75	60,00
3	27,15	32,85	60,00
4	24,56	35,44	60,00
5	30,53	29,47	60,00
итого	123,11	176,89	300,00
ср.зн.	24,62	35,38	60,00
6	27,48	32,52	60,00
7	21,23	38,77	60,00
8	21,56	38,44	60,00
9	26,31	33,69	60,00
10	27,24	32,76	60,00
итого	123,83	176,17	300,00
ср.зн.	24,77	35,23	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

35	29,167
210	175
5	4,1667
96	80
	0
96	80
96	80
18	15
6	5
84	70
180	150
8	6,6667
39	32,5
100	83,333
4	3,3333
4	3,3333
150	125
17	14,167
14	11,667
150	125

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		