

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 1						День 1						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	30
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,06	26,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,13	31,00	16
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 260 гр.	130	0,52	0,52	12,74	61,10	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 260 гр.	130	0,52	0,52	12,74	61,10	ГП
Бутерброд с маслом	32	1,96	5,20	12,39	104,00	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	158,00	82
Итого	562	6,61	10,77	47,07	316,10	Итого	583	8,13	11,65	57,99	375,10	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Салат из свеклы с луком	80	1,33	5,08	7,32	81,00	Салат из свеклы с луком	100	1,66	6,35	9,15	101,25	27
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5,77	7,44	7,95	126,00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5,77	7,44	7,95	126,00	55
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52	151,68	56
Пюре картофельное	150	3,08	7,27	18,08	159,75	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Кисель из кураги	200	0,69	0,00	22,82	93,00	Кисель из кураги	200	0,84	0,00	25,47	104,00	12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	895	30,50	24,38	99,25	746,81	Итого	1030	39,21	28,89	125,11	924,66	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Булочка домашняя	40	3,22	5,70	24,48	162,64	Булочка домашняя	60	4,82	8,56	36,72	243,96	50
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Итого	320	9,02	11,86	42,74	317,64	Итого	360	11,22	15,36	55,92	410,96	
Ужин						Ужин						
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	80	1,61	6,50	4,85	84,80	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	100	2,01	8,13	6,06	106,00	57
Гуляш	90	12,29	14,03	1,76	183,74	Гуляш	120	16,39	18,71	2,34	245,00	73
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58	64,00	11
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	575	23,99	28,41	68,26	611,51	Итого	720	33,47	38,97	97,79	854,10	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день		80,83	79,97	319,12	2316,06	Итого за день		103,61	100,17	399,81	2904,72	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		104,97	101,23	95,26	98,56	Процент удовлетворения суточной потребности		115,12	108,88	104,39	106,79	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 2						День 2						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	17
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74	62,00	78
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Бутерброд с маслом и сыром	49	5,90	10,21	12,39	166,00	Бутерброд с маслом и сыром	79	9,51	13,70	22,24	253,00	3
Итого	534	20,77	29,39	34,50	485,38	Итого	564	25,22	33,84	39,76	593,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Винегрет овощной	60	0,74	6,08	5,68	75,60	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	74
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	250	5,76	7,24	8,28	131,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	250	5,76	7,24	8,28	131,00	79
Плов из птицы	200	15,96	13,53	34,03	324,00	Плов из птицы	275	31,14	23,63	34,03	471,00	35
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	795	28,40	27,92	103,31	770,11	Итого	945	46,33	42,52	126,23	1050,03	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	55	5,50	7,21	49,60	278,00	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Итого	315	8,43	9,60	44,30	300,95	Итого	355	11,90	14,01	68,80	445,00	
Ужин						Ужин						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	59,32,34
Жаркое по-домашнему	180	9,00	11,31	16,68	214,20	Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	238,00	72
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,27	28,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,34	33,00	31
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,05	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	535	13,83	12,13	50,37	372,71	Итого	600	18,22	13,99	74,05	499,05	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день		82,14	83,59	294,28	2253,15	Итого за день		113,25	109,66	371,84	2927,36	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		106,68	105,81	87,84	95,88	Процент удовлетворения суточной потребности		125,83	119,20	97,09	107,62	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 3						День 3						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	1
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58	64,00	11
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Бутерброд с маслом	32	1,96	5,20	12,39	104,00	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	158,00	82
Итого	532	11,85	15,38	67,35	457,00	Итого	553	14,30	17,28	79,65	533,00	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	51
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	61
Капуста тушеная с мясом	210	7,94	8,26	11,02	161,00	Капуста тушеная с мясом	230	8,70	9,05	12,07	176,33	8
Кисель из кураги	200	0,69	0,00	22,82	93,00	Кисель из кураги	200	0,84	0,00	25,47	104,00	12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	845	24,05	25,11	106,81	739,51	Итого	900	27,20	26,34	127,30	838,36	
Полдник						Полдник						
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком	40	2,54	2,73	14,24	98,00	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком	50	3,18	3,41	17,80	122,50	21
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Итого	340	3,23	3,13	38,82	207,00	Итого	350	3,88	3,81	44,72	241,50	
Ужин						Ужин						
Салат из свеклы с чесноком	80	1,4	5,07	7,57	82,00	Салат из свеклы с чесноком	100	1,75	6,34	9,46	102,50	77
Запеканка картофельная с печенью или мясом	200	19,91	12,74	21,39	281,00	Запеканка картофельная с печенью или мясом	200	19,91	12,74	21,39	281,00	29
Соус сметанный	20	0,29	3,20	0,95	33,75	Соус сметанный	20	0,29	3,20	0,95	33,75	9
Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,00	38,00	Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,07	39,00	45
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	555	26,13	22,36	62,63	552,26	Итого	600	28,16	23,95	76,44	626,28	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день		75,97	70,53	337,41	2279,77	Итого за день		85,12	76,68	391,11	2579,04	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		98,66	89,28	100,72	97,01	Процент удовлетворения суточной потребности		94,58	83,35	102,12	94,82	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 4						День 4						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	230	42,02	17,66	44,33	524,00	Запеканка из творога с молоком сгущенным	270	49,47	19,89	52,54	612,00	71
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,06	26,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,13	31,00	16
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Бутерброд с маслом	32	1,96	5,20	12,39	104,00	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	158,00	82
Итого	547	44,32	23,20	71,11	694,38	Итого	608	53,29	26,31	90,24	841,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,98	7,60	6,49	112,00	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,98	9,50	8,11	140,00	37
Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6,10	5,62	13,58	131,00	Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6,10	5,62	13,58	131,00	76
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	33
Пюре картофельное	150	3,08	7,27	18,08	159,75	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
сухофруктов/компот из плодов или	200	0,29	0,00	14,78	62,00	сухофруктов/компот из плодов или	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	855	32,06	23,70	140,47	744,26	Итого	970	40,24	28,20	180,50	920,73	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Итого	310	9,01	6,52	39,62	256,70	Итого	350	11,75	7,40	54,80	336,50	
Ужин						Ужин						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	59,32,34
Бефстроганов	90	15,88	15,01	4,53	217,80	Бефстроганов	100	17,64	16,68	5,03	242,00	22
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74	62,00	78
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	595	25,69	23,25	66,82	594,31	Итого	660	30,70	27,47	80,08	733,03	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		121,79	81,22	379,82	2613,65	Итого за день		147,56	94,68	468,62	3171,54	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		158,17	102,81	113,38	111,22	Процент удовлетворения суточной потребности		163,96	102,91	122,36	116,60	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 5						День 5						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	44
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58	64,00	11
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Бутерброд с маслом и сыром	49	5,90	10,21	12,39	166,00	Бутерброд с маслом и сыром	79	9,51	13,70	22,24	253,00	3
Итого	574	17,41	21,46	46,70	453,38	Итого	604	21,95	25,97	59,00	562,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	80	1,61	6,50	4,85	84,80	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	100	2,01	8,13	6,06	106,00	57
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	67
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	15,43	12,73	14,41	233,10	Котлеты, биточки, шницели из говядины	120	20,57	16,97	19,21	310,80	83
Соус сметанный	20	0,29	3,20	0,95	33,75	Соус сметанный	20	0,29	3,20	0,95	33,75	9
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	331,00	52
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	875	38,02	39,86	136,68	1037,99	Итого	990	47,53	47,72	170,25	1274,58	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	55	5,50	7,21	49,60	278,00	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Итого	315	8,43	9,60	44,30	300,95	Итого	355	11,90	14,01	68,80	445,00	
Ужин						Ужин						
Кукуруза с яйцом и луком	80	4,94	10,22	4,74	131,20	Кукуруза с яйцом и луком	100	6,17	12,78	5,92	164,00	60
Рыба, запеченная под молочным соусом	100	10,35	8,35	42,31	131,00	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	12,42	10,02	50,77	157,20	53
Картофель отварной	150	2,88	6,65	20,15	151,97	Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	18
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,27	28,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,34	33,00	31
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	585	22,20	25,94	99,19	559,68	Итого	680	27,76	31,82	125,78	706,59	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		96,77	101,41	388,67	2676,00	Итого за день		120,72	124,82	486,83	3328,45	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		125,68	128,37	116,02	113,87	Процент удовлетворения суточной потребности		134,13	135,67	127,11	122,37	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 6						День 6						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	17
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74	62,00	78
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Бутерброд с маслом	32	1,96	5,20	12,39	104,00	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	158,00	82
Итого	532	16,89	24,44	35,97	430,00	Итого	553	19,25	26,28	41,23	505,00	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	Икра кабачковая	120	1,44	5,64	9,24	93,60	64
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	40
Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	48
Кисель из кураги	200	0,69	0,00	22,82	93,00	Кисель из кураги	200	0,84	0,00	25,47	104,00	12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	835	27,91	23,46	107,77	791,51	Итого	890	30,54	24,84	128,75	890,63	
Полдник						Полдник						
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	175	28,27	16,54	42,48	450,00	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	220	34,96	21,94	53,77	566,00	36
Итого	375	28,56	16,54	57,26	512,00	Итого	420	35,26	21,94	70,89	638,00	
Ужин						Ужин						
Винегрет овощной	60	0,74	6,08	5,68	75,60	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	74
Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,09	4,08	103,19	Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,09	4,08	103,19	58
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2
Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,00	38,00	Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,07	39,00	45
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	585	20,72	21,75	71,28	517,76	Итого	720	25,27	29,04	100,43	707,29	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		74,36	64,64	221,20	1808,51	Итого за день		86,05	73,26	261,07	2108,63	
Суточная потребность		104,79	90,74	334,08	2575,27	Суточная потребность		121,90	107,40	404,30	3080,82	
Процент удовлетворения суточной потребности		70,96	71,24	66,21	70,23	Процент удовлетворения суточной потребности		70,59	68,21	64,57	68,44	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 7						День 7						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	1
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58	64,00	11
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Бутерброд с маслом	32	1,96	5,20	12,39	104,00	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	158,00	82
Итого	557	16,87	19,92	66,16	513,38	Итого	578	19,32	21,82	78,46	589,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,98	7,60	6,49	112,00	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,98	9,50	8,11	140,00	99
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250	5,47	5,14	24,14	155,00	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250	5,47	5,14	24,14	155,00	46
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52	151,68	56
Пюре картофельное	150	3,08	7,27	18,08	159,75	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	895	32,45	24,60	106,57	775,81	Итого	1030	41,69	29,74	131,91	960,41	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Булочка "Творожная"	40	5,28	2,02	16,58	114,00	Булочка "Творожная"	50	6,60	2,53	20,73	142,50	23
Итого	320	11,08	8,18	34,84	269,00	Итого	350	13,00	9,33	39,93	309,50	
Ужин						Ужин						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	51
Тефтели из говядины с рисом	90	10,89	14,42	11,98	221,40	Тефтели из говядины с рисом	100	12,10	16,02	13,31	246,00	70
Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,06	26,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,13	31,00	16
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	625	21,60	29,24	64,14	610,91	Итого	660	24,49	31,16	78,39	693,03	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		92,71	86,49	333,51	2493,10	Итого за день		110,08	97,35	391,69	2892,22	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,40	109,48	99,56	106,09	Процент удовлетворения суточной потребности		122,31	105,82	102,27	106,33	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 8						День 8						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	44
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74	62,00	78
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Бутерброд с маслом и сыром	49	5,90	10,21	12,39	166,00	Бутерброд с маслом и сыром	79	9,51	13,70	22,24	253,00	3
Итого	574	17,72	21,56	46,90	452,38	Итого	604	22,17	26,01	52,16	560,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	Икра кабачковая	120	1,44	5,64	9,24	93,60	64
Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	128,00	Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	128,00	7
Жаркое по-домашнему	180	9,00	11,31	16,68	214,20	Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	238,00	72
Кисель из кураги	200	0,69	0,00	22,82	93,00	Кисель из кураги	200	0,84	0,00	25,47	104,00	12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	815	22,38	21,66	106,09	690,71	Итого	890	26,01	24,30	128,92	813,63	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Итого	310	9,01	6,52	39,62	256,70	Итого	350	11,75	7,40	54,80	336,50	
Ужин						Ужин						
Салат из свеклы с луком	80	1,33	5,08	7,32	81,00	Салат из свеклы с луком	100	1,66	6,35	9,15	101,25	27
Поджарка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80	Поджарка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	122,40	54
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,27	28,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,34	33,00	31
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	575	19,71	15,99	70,50	523,31	Итого	680	26,02	20,12	91,97	672,68	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		79,53	70,28	324,91	2247,10	Итого за день		97,53	83,13	390,85	2723,09	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		103,29	88,96	96,99	95,62	Процент удовлетворения суточной потребности		108,37	90,36	102,05	100,11	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 9						День 9						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	Омлет натуральный	200	13,17	17,80	6,45	238,00	17
Бутерброд с маслом и сыром	49	5,90	10,21	12,39	166,00	Бутерброд с маслом и сыром	79	9,51	13,70	22,24	253,00	3
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,00	38,00	Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,07	39,00	45
Итого	534	19,97	28,99	34,17	482,38	Итого	564	23,58	32,48	44,09	570,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	59,32,34
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	40
Гуляш	90	12,29	14,03	1,76	183,74	Гуляш	120	16,39	18,71	2,34	245,00	73
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2
сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	875	31,65	25,67	108,25	766,71	Итого	1010	40,37	33,70	141,40	996,10	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Булочка дорожная	40	3,17	4,96	19,61	144,00	Булочка дорожная	60	4,75	7,44	29,41	216,00	6
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Итого	320	8,97	11,12	37,87	299,00	Итого	360	11,15	14,24	48,61	383,00	
Ужин						Ужин						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	80	1,69	6,50	5,89	88,80	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	2,11	8,13	7,36	111,00	43
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	33
Картофель отварной	150	2,88	6,65	20,15	151,97	Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	18
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58	64,00	11
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	575	22,55	16,94	105,89	502,28	Итого	680	30,48	21,95	141,36	663,39	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		93,85	87,27	347,98	2374,37	Итого за день		117,16	107,67	438,46	2952,77	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		121,88	110,47	103,87	101,04	Процент удовлетворения суточной потребности		130,18	117,03	114,48	108,56	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 10						День 10						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	1
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74	62,00	78
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Бутерброд с маслом и сыром	49	5,90	10,21	12,39	166,00	Бутерброд с маслом и сыром	79	9,51	13,70	22,24	253,00	3
Итого	534	16,04	20,43	66,08	511,38	Итого	564	20,49	24,88	71,34	619,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Винегрет овощной	60	0,74	6,08	5,68	75,60	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	74
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	28
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52	151,68	56
Пюре картофельное	150	3,08	7,27	18,08	159,75	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	875	28,02	26,53	90,59	725,41	Итого	1030	36,76	33,83	118,10	932,41	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	55	5,50	7,21	49,60	278,00	ГП
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Итого	315	8,43	9,60	44,30	300,95	Итого	355	11,90	14,01	68,80	445,00	
Ужин						Ужин						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	59,32,34
Плов с мясом	200	10,38	10,75	35,73	282,00	Плов с мясом	265	12,50	12,95	43,04	339,68	81
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,06	26,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,13	31,00	16
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	555	15,15	11,56	69,21	438,51	Итого	645	18,95	14,08	89,44	553,71	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день (приходящие дети)		Б	Ж	У	Эн/ц	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		53,49	56,76	221,17	1612,74	Итого за день		70,15	72,92	278,44	2071,79	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		99,68	92,10	410,68	2890,40	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		101,75	91,99	99,10	97,88	Процент удовлетворения суточной потребности		110,76	100,11	107,23	106,26	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 11						День 11						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Пудинг из творога с молоком сгущенным	230	38,74	17,74	49,83	533,00	Пудинг из творога с молоком сгущенным	270	45,52	20,56	59,16	627,00	26
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58	64,00	11
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Бутерброд с маслом	32	1,96	5,20	12,39	104,00	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	158,00	82
Итого	547	42,09	24,22	77,68	719,38	Итого	608	51,32	28,94	99,31	889,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Кукуруза с яйцом и луком	80	4,94	10,22	4,74	131,20	Кукуруза с яйцом и луком	100	6,17	12,78	5,92	164,00	60
Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	75
Капуста тушеная с птицей	200	13,35	10,10	7,96	187,00	Капуста тушеная с птицей	280	26,56	19,26	8,25	328,74	47
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	815	30,93	27,18	92,23	709,71	Итого	950	47,62	39,34	112,83	966,77	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Крендель сахарный	40	3,10	4,29	16,80	110,58	Крендель сахарный	50	3,88	5,36	21,00	138,22	13
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Итого	320	8,90	10,45	35,06	265,58	Итого	350	10,28	12,16	40,20	305,22	
Ужин						Ужин						
Салат из отварной моркови	80	0,96	2,48	5,02	47,20	Салат из отварной моркови	100	1,20	3,10	6,27	59,00	42
Азу	200	15,42	15,86	17,54	274,82	Азу	200	15,42	15,86	17,54	274,82	20
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,27	28,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,34	33,00	31
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,05	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	535	20,41	19,06	54,55	467,53	Итого	600	24,04	20,28	77,63	581,87	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		113,04	85,46	321,32	2486,20	Суточная потребность		144,84	106,02	392,97	3083,14	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		146,81	108,18	95,92	105,80	Процент удовлетворения суточной потребности		160,93	115,24	102,60	113,35	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 12						День 12						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	30
Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,00	38,00	Чай с молоком	200	0,56	0,64	7,07	39,00	45
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Бутерброд с маслом и сыром	49	5,90	10,21	12,39	166,00	Бутерброд с маслом и сыром	79	9,51	13,70	22,24	253,00	3
Итого	534	10,93	16,24	43,60	369,38	Итого	564	14,54	19,73	53,52	457,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	38
Суп из овощей со сметаной, с мясом	250	4,59	6,40	11,31	122,00	Суп из овощей со сметаной, с мясом	250	4,59	6,40	11,31	122,00	66
Печень говяжья по-строгановски	120	19,64	15,05	4,69	232,36	Печень говяжья по-строгановски	120	19,64	15,05	4,69	232,36	5
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2
Кисель из кураги	200	0,69	0,00	22,82	93,00	Кисель из кураги	200	0,84	0,00	25,47	104,00	12
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	905	37,44	34,95	117,06	907,33	Итого	1010	42,20	38,30	149,94	1076,46	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	40	5,32	5,91	16,02	138,40	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	6,65	7,39	20,02	173,00	69
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Итого	320	11,12	12,07	34,28	293,40	Итого	350	13,05	14,19	39,22	340,00	
Ужин						Ужин						
Салат из свеклы с чесноком	80	1,4	5,07	7,57	82,00	Салат из свеклы с чесноком	100	1,75	6,34	9,46	102,50	77
Рыба, запеченная под молочным соусом	100	10,35	8,35	42,31	131,00	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	12,42	10,02	50,77	157,20	53
Пюре картофельное	150	3,08	7,27	18,08	159,75	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74	62,00	78
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	585	20,16	22,44	101,01	531,26	Итого	680	25,71	28,11	122,23	683,43	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Итого	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Итого	180	5,23	4,50	7,20	95,40	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день		85,01	89,65	322,15	2255,87	Итого за день		101,73	105,03	392,31	2727,67	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		110,40	113,48	96,16	95,99	Процент удовлетворения суточной потребности		113,03	114,16	102,43	100,28	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 13						День 13						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	230	42,02	17,66	44,33	524,00	Запеканка из творога с молоком сгущенным	270	49,47	19,89	52,54	612,00	71
Какао с молоком	200	1,05	0,94	7,13	42,00	Какао с молоком	200	1,98	1,96	9,58	64,00	11
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Бутерброд с маслом	32	1,96	5,20	12,39	104,00	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	158,00	82
Итого	547	45,37	24,14	72,18	710,38	Итого	608	55,27	28,27	92,69	874,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	59,32,34
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	61
Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	48
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	835	26,21	19,99	95,30	709,51	Итого	870	28,46	20,43	114,43	792,03	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	ГП
Итого	310	9,01	6,52	39,62	256,70	Итого	350	11,75	7,40	54,80	336,50	
Ужин						Ужин						
Винегрет овощной	60	0,74	6,08	5,68	75,60	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	74
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	33
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,06	26,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,13	31,00	16
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	555	21,35	15,32	112,00	526,11	Итого	680	28,58	21,68	149,88	709,03	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/ц			Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		112,65	70,52	380,90	2526,70	Итого за день		135,64	83,08	474,80	3051,84	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		146,30	89,27	113,70	107,52	Процент удовлетворения суточной потребности		150,71	90,30	123,97	112,20	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 14						День 14						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	Каша жидкая молочная	200	8,44	8,84	38,03	264,00	1
Кофейный напиток с молоком	200	1,36	1,04	7,33	41,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,20	2,00	2,74	62,00	78
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 170 гр.	85	0,34	0,34	8,33	40,38	ГП
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Бутерброд с маслом и сыром	49	5,90	10,21	12,39	166,00	Бутерброд с маслом и сыром	79	9,51	13,70	22,24	253,00	3
Итого	574	21,12	25,03	66,36	574,38	Итого	604	25,57	29,48	71,62	682,38	
2 завтрак						2 завтрак						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Обед						Обед						
Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	Икра кабачковая	120	1,44	5,64	9,24	93,60	64
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	67
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	15,43	12,73	14,41	233,10	Котлеты, биточки, шницели из говядины	120	20,57	16,97	19,21	310,80	83
Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	15
Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	0,00	14,78	62,00	Компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	17,12	72,00	25
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	55	3,08	0,66	27,17	110,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	905	32,36	30,79	106,62	820,61	Итого	990	39,99	36,41	132,09	996,43	
Полдник						Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	180	5,40	5,76	8,46	108,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин) или фрукты консервированные 200 гр.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ГП
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	55	5,50	7,21	49,60	278,00	ГП
Итого	315	8,43	9,60	44,30	300,95	Итого	355	11,90	14,01	68,80	445,00	
Ужин						Ужин						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	51
Птица запеченная	90	21,60	16,47	0,09	234,76	Птица запеченная	120	28,80	21,96	0,12	313,01	80
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	331,00	52
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,27	28,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,34	33,00	31
Хлеб пшеничный	30	2,57	0,41	13,37	67,51	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	ГП
Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	50,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	595	37,33	35,37	84,42	803,10	Итого	680	47,93	42,73	105,80	994,04	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	Кисломолочный продукт	180	5,23	4,50	7,20	95,40	41
Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	Сушки, бублики, баранки, сухарики, батон	50	5,35	0,60	35,60	169,50	
Итого	200	9,71	4,35	41,60	249,00	Итого	230	10,58	5,10	42,80	264,90	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день						Итого за день						
		109,95	105,34	363,50	2823,04			136,97	127,93	441,31	3457,75	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		142,79	133,34	108,51	120,13	Процент удовлетворения суточной потребности		152,19	139,05	115,22	127,12	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности					Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Итого за 14 дней	1297,0	1149,0	4666,8	33453,8	Итого за 14 дней	1599,9	1381,6	5712,4	40798,6
Среднее значение	92,6	82,1	333,3	2389,6	Среднее значение	114,3	98,7	408,0	2914,2
Соотношение Б:Ж:У	1,0	0,9	3,6		Соотношение Б:Ж:У	1,0	0,9	3,6	
Суточная потребность	77,0	79,0	335,0	2350,0	Суточная потребность	90,0	92,0	383,0	2720,0
Процент удовлетворения суточной потребности	120,3	103,9	99,5	101,7	Процент удовлетворения суточной потребности	127,0	107,3	106,5	107,1