

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного  
санитарного врача по Красноярскому краю



*[Signature]*  
Г. М. Дмитриева  
« 20 » июля 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Майоров В.А.



В. А. Майоров  
« 20 » июля 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия № 10 им. А.Е. Бочкина



*[Signature]*  
Дударева

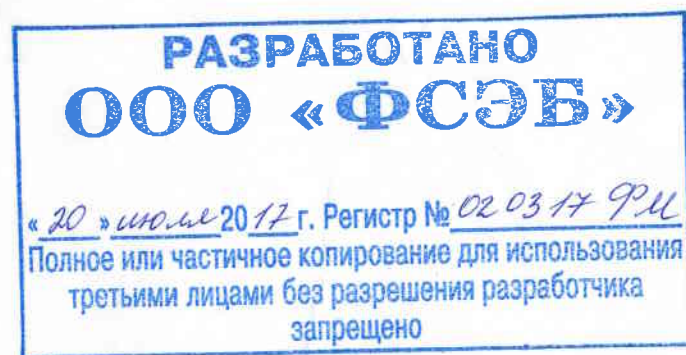
« 8 » августа 2017 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**«ГИМНАЗИЯ № 10 ИМЕНИ А.Е. БОЧКИНА»**

**(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ИП МАЙОРОВ В. А.)**

**( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. ДИВНОГОРСК, УЛ. БОЧКИНА, 22)**



г. Дивногорск  
2017 г.

*[Signature]*

Расчет продуктов питания, , в гр.

Дети 6-11 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кат, нетто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нал., 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																														
68	Суп молочный с макаронными изделиями					12										130					1,5				1,2					
20	Чай с молоком															135									15		0,30			
32	Бутерброд с джемом или повидлом	30							8,3																					
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																					
	Итого	30	0	0	0	12	0	0	153,3	0	0	0	0	0	0	265	0	0	0	0	1,5	0	0	16,2	0	0,30	0	0	0	
Обед																														
10	Винегрет овощной						21	72														8								
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	19				23									4		2							
23	Котлеты рыбные	24												64		11						3	5							
15	Соус сметанный с томатом и луком			0,6				10,2												12	1,5									
55	Картофель отварной						178														7									
25	Сок										200																			
ГП	Хлеб пшеничный	30																												
ГП	Хлеб ржаной		50																											
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																185													
	Итого	54	50	0,6	0	0	291	101,2	0	0	200	23	0	64	0	11	185	0	0	12	12,5	11	7	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	84	50	0,6	0	12	291	101,2	153,3	0	200	23	0	64	0	276	185	0	0	12	14	11	7	16,2	0	0,3	0	0	0	3

Дети 6-11 лет

Дети 6-11 лет																														
День 2																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто)	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	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	Сыр (порциями)																		15											
51	Рыба, тушеная в томате с овощами							9						81								1			0,5					
52	Рис отварной с овощами				29			95													9									
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180									15		3			
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																					
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																												
	Итого	50	0	0	29	0	0	104	145	0	0	0	0	81	0	180	0	0	15	0	9	1	0	15,5	0	0,00	3	0	0	
Обед																														
59, 21	Икра свекольная или салат из свеклы отварной							62														5			0,8					
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной						25	66												5	4									
19	Колбасные изделия отварные														82															
16	Макаронные изделия отварные с овощами					44		27													6,5									
17	Компот из сухофруктов									21															15					
ГП	Хлеб пшеничный	30																												
ГП	Хлеб ржаной		50																											
	Итого	30	50	0	0	44	25	155	0	21	0	0	0	82	0	0	0	0	0	5	10,5	5	0	15,8	0	0,00	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	80	50	0	29	44	25	259	145	21	0	0	0	81	82	180	0	0	15	5	19,5	6	0	31,3	0	0	3	0	3	

Дети 6-11 лет																														
День 3																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг), нетто	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	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																														
18	Омлет натуральный															83					6		120							
57	Чай с сахаром																							15		0,30				
3	Масло сливочное (порциями)																				9									
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																												
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)																	50												
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																					
	Итого	50	0	0	0	0	0	0	145	0	0	0	0	0	0	83	0	50	0	0	15	0	120	15	0	0,30	0	0	0	0
Обед																														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым							58														3								
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной						20	86												5	4			2						
34	Плов с мясом птицы				37			16					64								1	5								
25	Сок										200																			
ГП	Хлеб пшеничный	30																												
ГП	Хлеб ржаной		50																											
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																185													
	Итого	30	50	0	37	0	20	160	0	0	200	0	64	0	0	0	185	0	0	5	5	8	0	2	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	80	50	0	37	0	20	160	145	0	200	0	64	0	0	83	185	50	0	5	20	8	120	17	0	0,3	0	0	0	3

Дети 6-11 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Сок, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто)	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нал., 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																														
43,26	Каша жидкая молочная пшеничная (рисовая)				41											150					5				5					
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																												
39	Сыр (порциями)																		15											
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180								15			3			
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																					
	Итого	50	0	0	41	0	0	0	145	0	0	0	0	0	0	330	0	0	15	0	5	0	0	20	0	0,00	3	0	0	
Обед																														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)							60																						
5	Суп картофельный гороховый				20		63	23														4								
61	Азу			3			128	39				63									7									
17	Компот из сухофруктов									21														15						
ГП	Хлеб пшеничный	30																												
ГП	Хлеб ржаной		50																											
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																185													
	Итого	30	50	3	20	0	191	122	0	21	0	63	0	0	0	0	185	0	0	0	7	4	0	15	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	80	50	3	61	0	191	122	145	21	0	63	0	0	0	330	185	0	15	0	12	4	0	35	0	0	3	0	3	

Дети 6-11 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Сок, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто)	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	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																															
12	Тефтели			5	7			24				51										4									
37	Капуста тушеная			1,5				181														8									
20	Чай с молоком															135								15		0,30					
3	Масло сливочное (порциями)																				9										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																													
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																								36						
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																						
	Итого	50	0	6,5	7	0	0	205	145	0	0	51	0	0	0	135	0	0	0	0	9	12	0	15	36	0,30	0	0	0	0	
Обед																															
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные							60																							
40	Суп картофельный с макаронными изделиями					10	75	20													4										
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	15											108								7										
15	Соус сметанный с томатом и луком			0,6				10,2												12	1,5										
24	Каша гречневая или пшеничная рассыпчатая				69																4										
25	Сок										200																				
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																185														
	Итого	45	50	0,6	69	10	75	90,2	0	0	200	0	108	0	0	0	185	0	0	12	16,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																														3
	Итого за день	95	50	7,1	76	10	75	295,2	145	0	200	51	108	0	0	135	185	0	0	12	25,5	12	0	15	36	0,3	0	0	0	3	

Дети 6-11 лет																														
День 6																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто)	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйца, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нал., 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 стуженным	4		10												105		104		4	4		4	7						
57	Чай с сахаром																							15		0,30				
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																												
39	Сыр (порциями)																		15											
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																					
	Итого	54	0	10	0	0	0	0	145	0	0	0	0	0	0	105	0	104	15	4	4	0	4	22	0	0,30	0	0	0	0
Обед																														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							60																						
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	19				23									4		2							
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	2		3			87	13						98								3	3							
25	Сок										200																			
ГП	Хлеб пшеничный	30																												
ГП	Хлеб ржаной		50																											
36	Булочка домашняя			30,5												13					7	0,5	4	7						
	Итого	32	50	33,5	0	0	179	92	0	0	200	23	0	98	0	13	0	0	0	0	14	3,5	6	7	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	86	50	43,5	0	0	179	92	145	0	200	23	0	98	0	118	0	104	15	4	18	3,5	10	29	0	0,3	0	0	0	3

Дети 6-11 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	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																															
24	Каша гречневая или пшеничная рассыпчатая				69																4										
42	Колбаса (порциями) вареная														26																
30	Чай с сахаром и лимоном								6																15		0,30				
3	Масло сливочное (порциями)																				9										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																													
	Итого	50	0	0	69	0	0	0	6	0	0	0	0	0	26	0	0	0	0	0	13	0	0	15	0	0,30	0	0	0	0	
Обед																															
59,29	Икра морковная или маринованная овощной с томатом							71														5									
45	Суп-лапша домашняя			19				20													4		5								
9	Котлеты, биточки, шницели из говядины	23										59				19						5									
37	Капуста тушеная			1,5				181														8									
13	Компот из кураги									21															15						
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
	Итого	53	50	20,5	0	0	0	272	0	21	0	59	0	0	0	19	0	0	0	0	4	18	5	15,8	0	0,00	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день	106																													3
	Итого за день	103	50	20,5	69	0	0	272	6	21	0	59	0	0	26	19	0	0	0	0	17	18	5	30,8	0	0,3	0	0	0	3	



Дети 6-11 лет																															
День 8																															
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг), нетто	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	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																															
69	Птица тушенная			2				2,5					77							6											
16	Макаронные изделия отварные с овощами					44		27													6,5										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																													
39	Сыр (порциями)																		15												
20	Чай с молоком															135								15		0,30					
	Итого	50	0	2	0	44	0	29,5	0	0	0	0	77	0	0	135	0	0	15	6	6,5	0	0	15	0	0,30	0	0	0	0	
Обед																															
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)							60																							
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной						20	86												5	4			2							
64	Оладьи из печени	13										80									3	5									
52	Рис отварной с овощами				29			95													9										
25	Сок										200																				
ГП	Хлеб пшеничный	30																													
ГП	Хлеб ржаной		50																												
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																						
	Итого	43	50	0	29	0	20	241	145	0	200	80	0	0	0	0	0	0	0	5	16	5	0	2	0	0,00	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																														3
	Итого за день	93	50	2	29	44	20	270,5	145	0	200	80	77	0	0	135	0	0	15	11	22,5	5	0	17	0	0,3	0	0	0	3	

Дети 6-11 лет																														
День 9																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	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	4		10												105		104		4	4		4	7						
3	Масло сливочное (порциями)																				9									
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																												
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																								36					
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180								15			3			
	Итого	54	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	285	0	104	0	4	13	0	4	22	36	0	3	0	0	
Обед																														
54	Салат из морской капусты с яйцом							46														3	12							
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	19				23									4		2							
48	Поджарка из рыбы			4				21						81								4								
66	Пюре картофельное						151									28					8									
17	Компот из сухофруктов									21														15						
ГП	Хлеб пшеничный	30																												
ГП	Хлеб ржаной		50																											
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																					
	Итого	30	50	4	0	0	243	86	145	21	0	23	0	81	0	28	0	0	0	0	12	7	14	15	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	84	50	14	0	0	243	86	145	21	0	23	0	81	0	313	0	104	0	4	25	7	18	37	36	0	3	0	3	

Дети 6-11 лет																														
День 10																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	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																														
18	Омлет натуральный															83					6		120							
3	Масло сливочное (порциями)																				9									
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																												
57	Чай с сахаром																							15			0,30			
	Итого	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	15	0	120	15	0	0,30	0	0	0	0
Обед																														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные							60																						
60	Суп с рыбными консервами				5		57	20						43							4									
53	Жаркое по-домашнему						114	18				79										7								
25	Сок										200																			
ГП	Хлеб пшеничный	30																												
ГП	Хлеб ржаной		50																											
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																185													
	Итого	30	50	0	5	0	171	98	0	0	200	79	0	43	0	0	185	0	0	0	4	7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	80	50	0	5	0	171	98	0	0	200	79	0	43	0	83	185	0	0	0	19	7	120	15	0	0,3	0	0	3	

Дети 6-11 лет																														
День 11																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Сок, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто)	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нал., 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																														
23	Биточки рыбные	24												64		11						3	5							
52	Рис отварной с овощами				29			95											15		9									
39	Сыр (порциями)																													
30	Чай с сахаром и лимоном								6															15		0,30				
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																												
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																					
	Итого	74	0	0	29	0	0	95	151	0	0		0	64	0	11	0	0	15	0	9	3	5	15	0	0,30	0	0	0	0
Обед																														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							60																						
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной						25	66												5	4									
61	Азу			3			128	39				63									7									
25	Сок										200																			
ГП	Хлеб пшеничный	30																												
ГП	Хлеб ржаной		50																											
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																185													
	Итого	30	50	3	0	0	153	165	0	0	200	63	0	0	0	0	185	0	0	5	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	104	50	3	29	0	153	260	151	0	200	63	0	64	0	11	185	0	15	5	20	3	5	15	0	0,3	0	0	0	3

Дети 6-11 лет

Дети 6-11 лет																														
День 12																														
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Сок, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нал., 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																														
3	Масло сливочное (порциями)																				9									
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	4		10												105		104		4	4			4	7					
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180								15			3			
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																					
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50																												
	Итого	54	0	10	0	0	0	0	145	0	0	0	0	0	0	285	0	104	0	4	13	0	4	22	0	0,00	3	0	0	
Обед																														
59 ,29	Икра морковная или маринад овощной с томатом							71														5		0,8						
28	Рассольник ленинградский со сметаной				5		75	35												5	4									
9	Котлеты, биточки, шницели из говядины	23														19						5								
37	Капуста тушеная			1,5				181														8								
17	Компот из сухофруктов									21														15						
ГП	Хлеб пшеничный	30																												
ГП	Хлеб ржаной		50																											
	Итого	53	50	1,5	5	0	75	287	0	21	0	59	0	0	0	19	0	0	0	5	4	18	0	15,8	0	0,00	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																													3
	Итого за день	107	50	11,5	5	0	75	287	145	21	0	59	0	0	0	304	0	104	0	9	17	18	4	37,8	0	0	3	0	3	

## Средние показатели продуктов питания за 12 дней на одного ребенка, в гр., дети 6-11 лет

	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овоши, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто)	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйно, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Дрожжи, брутто	Соль	
Итого за 12 дней	1076	600	105,2	340	110	1443	2303	1470,3	105	1400	523	249	431	108	1987	1110	362	75	67	229,5	102,5	289	296,1	72	2,4	12	0	36	
Итого за 1 дней	89,7	50,0	8,8	28,3	9,2	120,3	191,9	122,5	8,8	116,7	43,6	20,8	35,9	9,0	165,6	92,5	30,2	6,3	5,6	19,1	8,5	24,1	24,7	6,0	0,2	1,0	0,0	3,0	
Среднее значение продуктов питания на одного ребенка в день	89,7	50,0	8,8	28,3	9,2	120,3	191,9	122,5	8,8	116,7	43,6	20,8	35,9	9,0	165,6	92,5	30,2	6,3	5,6	19,1	8,5	24,1	24,7	6,0	0,2	1,0	0,0	3,0	
Нормы продуктов питания на одного ребенка, брутто (нетто)сырья, в гр., согласно СанПиНа	90	48	9	27	9	113	168	120	9	120	42	21	35	9	180	90	30	6	6	18	9	24	24	6	0,20	1	0,6	3	
Процент удовлетворения	99,6	104,2	97,4	104,9	101,9	106,4	114,2	102,1	97,2	97,2	103,8	98,8	102,6	100,0	92,0	102,8	100,6	104,2	93,1	106,3	94,9	100,3	102,8	100,0	100,0	100,0	100,0	0,0	100

Дети 6-11 лет

День 1 понедельник 1 неделя.

№ 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	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,87	5,28	15,47	128,00	0,06	0,84	0,17	0,04	158,68	127,89	20,12	0,27
20	Чай с молоком	200	3,78	4,32	21,31	138	0,05	1,75	0	0,03	162,51	121,59	18,95	0,13
426	Булочка с повидлом и обсыпкой	38	2,32	0,24	20,26	91	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		13,15	10,57	87,49	496,20	0,20	17,10	1,10	0,09	339,75	311,02	104,89	1,68
Обед														
10	Винегрет овощной	100	1,60	10,13	8,08	130,00	0,03	11,10	4,53	0,00	25,35	45,02	19,43	0,78
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
23	Котлеты рыбные	80	12,47	3,37	12,91	129,00	0,09	0,19	1,80	0,03	44,51	180,43	41,05	1,04
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,53	4,17	1,74	48,00	0,00	0,62	0,12	0,05	13,43	13,79	2,70	0,14
55	Картофель отварной	180	3,53	6,41	27,43	181,9	0,16	25,07	0,25	0	22,68	95,81	38,05	1,44
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
	Итого		34,75	36,94	141,20	1058,60	0,58	52,64	7,65	0,13	398,75	705,75	192,19	7,51
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		47,90	47,51	228,69	1554,80	0,78	69,74	8,75	0,22	738,50	1016,77	297,08	9,19
	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		104,13	101,09	123,62	110,27	108,33	193,72	145,83	52,38	111,89	102,70	198,05	127,64

Дети 6-11 лет														
День 2 вторник 1 неделя														
№ 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	Сыр (порциями)	14	3,64	3,65	0	48,16	0	0,11	0,07	0,03	140	89,6	6,3	0,14
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	10,13	4,25	0,79	75,00	0,06	0,62	1,30	0,01	32,24	121,97	29,64	0,62
52	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
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,77	6,21	23,74	173	0,07	2,34	0,01	0,05	220,29	181,65	37,95	0,81
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
	Итого		28,11	22,91	97,63	718,86	0,26	19,89	2,77	0,09	417,97	518,30	162,56	3,56
Обед														
59, 21	Икра свекольная или салат из свеклы отварной	60	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,66	4,35	6,64	77,00	0,04	17,39	0,17	0,03	36,16	43,23	19,10	0,67
19	Колбасные изделия отварные	80	7,93	14,35	1,28	168,00	0,00	0,00	0,23	0,00	21,55	87,77	11,36	1,14
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,14	5,14	29,72	179,00	0,05	1,55	0,59	0,03	9,90	43,06	15,69	0,84
17	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	24,34	102,00	0,00	0,42	0,08	0,00	47,07	16,17	6,30	1,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
	Итого		21,55	28,93	107,20	778,10	0,21	28,83	3,61	0,06	154,96	292,38	85,91	6,87
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		49,66	51,84	204,83	1496,96	0,47	48,72	6,38	0,15	572,93	810,68	248,47	10,43
	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		107,96	110,30	110,72	106,17	65,28	135,33	106,33	35,71	86,81	81,89	165,65	144,86



Дети 6-11 лет														
День 3 среда 1 неделя														
№ 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														
18	Омлет натуральный	150	16,91	4,82	4,82	256,00	0,10	1,08	0,78	0,34	167,04	306,90	26,03	3,06
57	Чай с сахаром	200	0,02	0	14,97	59	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
3	Масло сливочное (порциями)	9	0,05	7,36	0,07	67,32	0	0	0,09	0,06	1,08	1,71	0	0,02
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	50	3,4	10,8	14,95	171,5	0,025	0,25	0,2	0,06	59,5	86	10	0,3
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		26,36	24,11	89,86	810,52	0,24	15,83	2,20	0,46	250,07	468,63	104,42	4,93
Обед														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	0,22	3,01	0,75	30,60	0,01	0,96	1,34	0,01	2,45	5,76	1,68	0,07
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
34	Плов с мясом птицы	150	11,80	12,38	25,16	259,00	0,03	1,20	1,96	0,01	5,78	95,38	22,48	1,22
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
	Итого		24,11	26,18	112,06	798,30	0,25	13,40	4,24	0,06	309,11	411,14	104,19	5,11
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		50,47	50,29	201,92	1608,82	0,49	29,23	6,44	0,52	559,18	879,77	208,61	10,04
	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		109,72	107,00	109,15	114,10	67,36	81,19	107,33	123,81	84,72	88,87	139,07	139,44

Дети 6-11 лет														
День 7 понедельник 2 неделя														
№ 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														
43,26	Каша жидкая молочная пшениная (рисовая)	200	8,86	9,72	38,91	276,00	0,21	1,95	0,16	0,06	190,50	229,71	54,48	1,21
39	Сыр (порциями)	14	3,64	3,65	0	48,16	0	0,11	0,07	0,03	140	89,6	6,3	0,14
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,77	6,21	23,74	173	0,07	2,34	0,01	0,05	220,29	181,65	37,95	0,81
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		24,25	20,71	117,70	753,86	0,39	18,90	1,37	0,14	572,39	574,06	166,63	3,58
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	0,012	3	0,06	0	13,8	14,4	8,4	0,36
5	Суп картофельный гороховый	250	5,49	4,37	23,55	148	0,22	7,12	1,59	0	30,71	94,69	38,43	2,14
61	Азу	200	9,70	11,45	20,94	235,00	0,14	11,38	0,41	0,04	28,90	151,68	39,98	2,14
17	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	24,34	102,00	0,00	0,42	0,08	0,00	47,07	16,17	6,30	1,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
	Итого		26,00	22,38	114,14	769,50	0,50	23,19	2,47	0,08	351,48	513,44	132,51	7,91
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		50,25	43,09	231,84	1523,36	0,89	42,09	3,84	0,22	923,87	1087,50	299,14	11,49
	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	91,68	125,32	108,04	123,89	116,92	64,00	52,38	139,98	109,85	199,43	159,58

Дети 6-11 лет														
День 4 четверг 1 неделя														
№ 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														
12	Тефтели с соусом	1/80/50	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
37	Капуста тушеная	150	2,94	6,41	8,59	111	0,04	23,89	2,43	0	78,3	57,84	29,51	1,09
20	Чай с молоком замена чай с лимон	200	3,78	4,32	21,31	138	0,05	1,75	0	0,03	162,51	121,59	18,95	0,13
3	Масло сливочное (порциями)	9	0,05	7,36	0,07	67,32	0	0	0,09	0,06	1,08	1,71	0	0,02
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	36	1,41	11,02	3,2	195,12	0,02	0	1,69	0	2,88	15,12	2,16	0,22
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		23,71	41,75	97,82	948,14	0,27	42,55	8,93	0,09	278,38	367,20	136,76	3,72
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,12	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	80	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,03	21,92	57,96	13,07	1,17
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,53	4,17	1,74	48,00	0,00	0,62	0,12	0,05	13,43	13,79	2,70	0,14
24	Каша гречневая или пшенная рассыпчатая	150	8,55	5,49	38,67	237	0,09	0	0,47	0,015	30,81	206,15	136,22	4,68
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
	Итого		37,20	26,12	150,17	989,70	0,48	20,14	2,09	0,14	365,52	640,50	246,08	10,17
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		60,91	67,87	247,99	1937,84	0,75	62,69	11,02	0,23	643,90	1007,70	382,84	13,89
	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		132,41	144,40	134,05	137,44	104,17	174,14	183,67	53,57	97,56	101,79	255,23	192,92

## Дети 6-11 лет

## День 6 суббота 1 неделя

№ 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	110/20	22,23	25,00	36,38	459,44	0,07	0,47	0,49	0,11	276,57	315,08	35,35	0,75
57	Чай с сахаром	200	0,02	0	14,97	59	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
39	Сыр (порциями)	14	3,64	3,65	0	48,16	0	0,11	0,07	0,03	140	89,6	6,3	0,14
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		31,87	29,78	106,40	823,30	0,18	15,08	1,69	0,14	439,02	478,70	110,04	2,44
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
56	Рыба, запеченная с картофелем порусски	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
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
36	Булочка домашняя	45	3,49	6,89	24,46	180	0,06	0,17	0,54	0,04	21,18	36,77	5,47	0,32
	Итого		29,78	22,32	179,91	898,57	0,49	31,23	3,20	0,06	162,45	501,91	142,10	6,13
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		61,65	52,10	286,31	1721,87	0,67	46,31	4,89	0,20	601,47	980,61	252,14	8,57
	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		134,02	110,85	154,76	122,12	93,06	128,64	81,50	47,62	91,13	99,05	168,09	119,03

## Дети 6-11 лет

## День 8 вторник 2 неделя

№ 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														
24	Каша гречневая или пшениная рассыпчатая <b>соус и котлета</b>	150	8,55	5,49	38,67	237	0,09	0	0,47	0,015	30,81	206,15	136,22	4,68
42	Колбаса (порциями) вареная или полукопченая	25	3,75	2,92	0,02	41,00	0,01	0,00	0,10	0,00	5,75	52,25	5,25	0,87
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	15,12	61,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,85	2,02	1,09	0,16
3	Масло сливочное (порциями)	9	0,05	7,36	0,07	67,32	0	0	0,09	0,06	1,08	1,71	0	0,02
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
	<b>Итого доб песочное</b>		16,21	16,17	78,48	523,82	0,15	2,00	1,23	0,08	50,49	294,63	149,56	6,28
Обед														
59,29	Икра морковная или маринад овощной с томатом	60	1,34	4,84	5,80	70,20	0,04	7,15	2,22	0,00	16,66	35,47	20,66	0,55
45	Суп-лапша домашняя	250	2,76	3,12	16,35	102,00	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51
9	Котлеты, <b>биточки</b> , шницели из говядины меняем	80	11,86	9,95	11,35	182,00	0,07	0,25	2,45	0,01	29,45	115,24	20,34	0,98
37	Капуста тушеная	150	2,94	6,41	8,59	111	0,04	23,89	2,43	0	78,3	57,84	29,51	1,09
13	Компот из кураги	200	1,09	0,00	26,52	109,00	0,02	0,84	1,15	0,00	34,05	30,66	22,05	0,71
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
	<b>Итого</b>		24,72	25,06	105,76	744,70	0,29	32,88	8,95	0,01	186,59	343,35	115,64	5,62
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Итого за день</b>		40,93	41,23	184,24	1268,52	0,44	34,88	10,18	0,09	237,08	637,98	265,20	11,90
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		88,98	87,72	99,59	89,97	61,11	96,89	169,67	20,24	35,92	64,44	176,80	165,28

## Дети 6-11 лет

## День 5 понедельни 1 недели

№ 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														
69	Птица тушенная	80	11,00	8,52	1,76	113,00	0,02	0,35	0,23	0,03	22,16	51,38	11,93	1,01
16	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,14	5,14	29,72	179,00	0,05	1,55	0,59	0,03	9,90	43,06	15,69	0,84
39	Сыр (порциями)	14	3,64	3,65	0	48,16	0	0,11	0,07	0,03	140	89,6	6,3	0,14
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
20	Чай с молоком <b>булка ромашка</b>	200	3,78	4,32	21,31	138	0,05	1,75	0	0,03	162,51	121,59	18,95	0,13
	Итого		27,36	22,03	77,39	595,66	0,17	3,76	1,44	0,12	344,57	338,13	59,87	2,67
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	0,012	3	0,06	0	13,8	14,4	8,4	0,36
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
64	Оладьи из печени	80	10,00	8,46	5,35	137,54	0,21	6,60	2,78	7,08	9,15	21,47	14,11	4,59
52	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	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		22,20	21,95	133,76	853,04	0,46	36,39	4,62	7,08	123,27	267,45	159,01	10,02
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		49,56	43,98	211,15	1448,70	0,63	40,15	6,06	7,20	467,84	605,58	218,88	12,69
	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		107,74	93,57	114,14	102,74	87,78	111,53	101,00	1714,29	70,88	61,17	145,92	176,25

Дети 6-11 лет														
День 9 среда 2 неделя														
№ 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	110/20	22,23	25,00	36,38	459,44	0,07	0,47	0,49	0,11	276,57	315,08	35,35	0,75
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
3	Масло сливочное (порциями) <b>убрать</b>	9	0,05	7,36	0,07	67,32	0	0	0,09	0,06	1,08	1,71	0	0,02
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	36	1,41	11,02	3,2	195,12	0,02	0	1,69	0	2,88	15,12	2,16	0,22
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,77	6,21	23,74	173	0,07	2,34	0,01	0,05	220,29	181,65	37,95	0,81
	Итого		33,26	49,99	87,99	1012,38	0,21	2,81	2,83	0,22	510,82	546,06	82,46	2,35
Обед														
54	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,96	4,45	0,63	69,60	0,02	1,39	1,40	0,00	24,30	48,30	69,60	6,68
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
48	Поджарка из рыбы	80	10,42	4,25	0,79	84,00	0,06	0,71	1,67	0,01	34,05	126,66	29,03	0,65
66	Пюре картофельное	180	3,83	7,18	25,24	181	0,16	22,25	0,23	0,04	52,43	108,23	37	1,24
17	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	24,34	102,00	0,00	0,42	0,08	0,00	47,07	16,17	6,30	1,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		29,73	23,31	132,69	899,30	0,51	49,66	4,51	0,06	206,23	515,66	250,59	13,86
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		62,99	73,30	220,68	1911,68	0,72	52,47	7,34	0,28	717,05	1061,72	333,05	16,21
	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		136,93	155,96	119,29	135,58	100,00	145,75	122,33	66,67	108,64	107,24	222,03	225,14

Дети 6-11 лет														
День 10 четверг 2 неделя														
№ 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 доб сардельку	150	16,91	4,82	4,82	256,00	0,10	1,08	0,78	0,34	167,04	306,90	26,03	3,06
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
3	Масло сливочное (порциями)	9	0,05	7,36	0,07	67,32	0	0	0,09	0,06	1,08	1,71	0	0,02
57	Чай с сахаром	200	0,02	0	14,97	59	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
	Итого		20,78	12,58	44,46	499,82	0,15	1,08	1,42	0,40	178,97	342,03	33,52	3,76
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,12	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
60	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
53	Жаркое по-домашнему	200	10,48	14,77	16,79	248,00	0,12	9,75	2,90	0,00	61,33	150,93	35,39	2,08
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
	Итого		31,66	25,65	111,22	827,70	0,44	27,47	3,92	0,06	363,88	600,79	136,30	6,28
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		52,44	38,23	155,68	1327,52	0,59	28,55	5,34	0,46	542,85	942,82	169,82	10,04
	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		114,00	81,34	84,15	94,15	81,94	79,31	89,00	109,52	82,25	95,23	113,21	139,44



Дети 6-11 лет														
День 11 пятница 2 неделя														
№ 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														
23	Биточки рыбные	80	12,47	3,37	12,91	129,00	0,09	0,19	1,80	0,03	44,51	180,43	41,05	1,04
52	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
39	Сыр (порциями)	14	3,64	3,65	0	48,16	0	0,11	0,07	0,03	140	89,6	6,3	0,14
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	15,12	61,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,85	2,02	1,09	0,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		24,74	15,82	101,13	660,86	0,22	19,12	3,28	0,06	212,80	397,13	137,11	3,33
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,66	4,35	6,64	77,00	0,04	17,39	0,17	0,03	36,16	43,23	19,10	0,67
61	Азу	200	9,70	11,45	20,94	235,00	0,14	11,38	0,41	0,04	28,90	151,68	39,98	2,14
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,14	5,76	7,20	106,20	0,05	1,27	0,00	0,04	216,00	171,00	25,20	0,19
	Итого		22,55	25,52	109,15	775,50	0,36	39,80	2,57	0,11	355,26	473,41	124,28	6,06
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		47,29	41,34	210,28	1436,36	0,58	58,92	5,85	0,17	568,06	870,54	261,39	9,39
	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		102,80	87,96	113,66	101,87	80,56	163,67	97,50	40,48	86,07	87,93	174,26	130,42

Дети 6-11 лет														
День 12 суббота 2 неделя														
№ 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														
3	Масло сливочное (порциями)	9	0,05	7,36	0,07	67,32	0	0	0,09	0,06	1,08	1,71	0	0,02
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	110/40	22,23	25,00	36,38	459,44	0,07	0,47	0,49	0,11	276,57	315,08	35,35	0,75
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,77	6,21	23,74	173	0,07	2,34	0,01	0,05	220,29	181,65	37,95	0,81
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0,55	0	10	32,5	7	0,55
	Итого		34,03	39,70	115,24	956,46	0,25	17,31	1,72	0,22	519,54	571,54	141,20	3,00
Обед														
59,29	Икра морковная или маринад овощной с томатом	60	1,34	4,84	5,80	70,20	0,04	7,15	2,22	0,00	16,66	35,47	20,66	0,55
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
9	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11,86	9,95	11,35	182,00	0,07	0,25	2,45	0,01	29,45	115,24	20,34	0,98
37	Капуста тушеная	150	2,94	6,41	8,59	111	0,04	23,89	2,43	0	78,3	57,84	29,51	1,09
17	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	24,34	102,00	0,00	0,42	0,08	0,00	47,07	16,17	6,30	1,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,39	100	0,05	0	0	0	9	46	10	1,45
	Итого		23,65	26,05	107,68	755,70	0,33	39,49	7,74	0,01	210,54	369,12	117,95	6,72
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		57,68	65,75	222,92	1712,16	0,58	56,80	9,46	0,23	730,08	940,66	259,15	9,72
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,39	139,89	120,50	121,43	80,56	157,78	157,67	54,76	110,62	95,02	172,77	135,00

## Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 12 дней	631,73	616,53	2606,53	18948,59	7,59	570,55	85,55	9,96	7302,81	10842,33	3195,77	133,56
Итого за 1 дней	52,64	51,38	217,21	1579,05	0,63	47,55	7,13	0,83	608,57	903,53	266,31	11,13
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,98	4,13						1,0	1,5		
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	114,44	109,31	117,41	111,99	87,84	132,07	118,82	197,62	92,21	91,27	177,54	154,58

Расчет продуктов питания, в гр.

Дети 12-18 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто)	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, конф. нап., брутто	Соль, брутто	
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	30	
Завтрак																													
68	Суп молочный с макаронными изделиями					16										173					1,6				2				
20	Чай с молоком															135									15		0,30		
32	Бутерброд с джемом или повидлом	65							10,4																				
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																				
	Итого	65	0	0	0	16	0	0	155,4	0	0	0	0	0	0	308	0	0	0	0	1,6	0	0	17	0	0,30	0	0	
Обед																													
10	Винегрет овощной						21	72														8							
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	19				23									4				2				
23	Котлеты рыбные	37												96		17						5	8						
15	Соус сметанный с томатом и луком			0,6				10,2												12	1,5								
55	Картофель отварной						178														7								
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																206												
	Итого	77	70	0,6	0	0	291	101,2	0	0	200	23	0	96	0	17	206	0	0	12	12,5	13	10	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	142	70	0,6	0	16	291	101,2	155,4	0	200	23	0	96	0	325	206	0	0	12	14,1	13	10	17	0	0,30	0	4,2	

Дети 12-18 лет

Дети 12-18 лет																												
День 2																												
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К/м, грунто	Творог, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, нетто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. нап., грунто	Соль, грунто
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	30
Завтрак																												
39	Сыр (порциями)																		17									
51	Рыба, тушеная в томате с овощами							14						121								5			0,8			
52	Рис отварной с овощами				35			114													11							
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180									15		3	
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																			
ГП	Хлеб пшеничный или багет	65																										
	Итого	65	0	0	35	0	0	128	145	0	0	0	0	121	0	180	0	0	17	0	11	5	0	15,8	0	0,00	3	0
Обед																												
59, 21	Икра свекольная или салат из свеклы отварной							103														8			1,2			
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной						25	66												5	4							
19	Колбасные изделия отварные														102													
16	Макаронные изделия отварные с овощами					59		36													8							
17	Компот из сухофруктов									29																	20	
ГП	Хлеб пшеничный	40																										
ГП	Хлеб ржаной		70																									
	Итого	40	70	0	0	59	25	205	0	29	0	0	0	0	102	0	0	0	0	5	12	8	0	21,2	0	0,00	0	0
	Норма соли на весь день																											4,2
	Итого за день	105	70	0	35	59	25	333	145	29	0	0	0	121	102	180	0	0	17	5	23	13	0	37	0	0,00	3	4,2

Дети 12-18 лет

День 3																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кат, нетто)	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Соль, брутто	
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	30	
Завтрак																													
18	Омлет натуральный															83					6		120						
57	Чай с сахаром																									15		0,30	
3	Масло сливочное (порциями)																				11								
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)																	50											
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																				
	Итого	65	0	0	0	0	0	0	145	0	0	0	0	0	0	83	0	50	0	0	17	0	120	15	0	0,30	0	0	
Обед																													
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым							96														5							
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной						20	86												5	4				2				
34	Плов с мясом птицы				50			22					82								4	4							
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																												
	Итого	40	70	0	50	0	20	204	0	0	200	0	82	0	0	0	206	0	0	5	8	9	0	2	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	105	70	0	50	0	20	204	145	0	200	0	82	0	0	83	206	50	0	5	25	9	120	17	0	0,30	0	4,2	

Дети 12-18 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кат, нетто)	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Соль, брутто	
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	30	
Завтрак																													
43,26	Каша жидкая молочная пшеничная (рисовая)				41											150				5				5					
39	Сыр (порциями)																		17										
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180								15			3		
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145	0	0	0	0	0	0	330	0	0	17	0	5	0	0	20	0	0,00	3	0	
	Итого	65	0	0	41	0	0	0	145	0	0	0	0	0	0	330	0	0	17	0	5	0	0	20	0	0,00	3	0	
Обед																													
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)							80																					
5	Суп картофельный гороховый				20		63	23														4							
61	Азу			3			128	39				63									7								
17	Компот из сухофруктов									29														20					
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																206												
	Итого	40	70	3	20	0	191	142	0	29	0	63	0	0	0	0	206	0	0	0	7	4	0	20	0	0,00	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	105	70	3	61	0	191	142	145	29	0	63	0	0	0	330	206	0	17	0	12	4	0	40	0	0,00	3	4,2	

Дети 12-18 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг, нетто)	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, кофе, напиток, брутто	Соль, брутто	
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	30	
Завтрак																													
12	Тфтели			6	9			30				64										9							
37	Капуста тушеная			2				218													10								
20	Чай с молоком															135										15		0,30	
3	Масло сливочное (порциями)																				11								
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																								55				
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																				
	Итого	65	0	8	9	0	0	248	145	0	0	64	0	0	0	135	0	0	0	0	11	19	0	15	55	0,30	0	0	
Обед																													
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные							100																					
40	Суп картофельный с макаронными изделиями					10	75	20													4								
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	21											155								10								
15	Соус сметанный с томатом и луком			0,6				10,2												12	1,5								
24	Каша гречневая или пшеничная рассыпчатая				83																5								
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																206												
	Итого	61	70	0,6	83	10	75	130,2	0	0	200	0	155	0	0	0	206	0	0	12	20,5	0	0	0	0	0,00	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	126	70	8,6	92	10	75	378,2	145	0	200	64	155	0	0	135	206	0	0	12	31,5	19	0	15	55	0,30	0	4,2	



Дети 12-18 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное) (мясо на кости) 1 кат, нетто	Шашлыки 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйно, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Соль, брутто	
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	30	
<b>Завтрак</b>																													
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	5		12												171		127		5	5		5	9					
57	Чай с сахаром																							15		0,30			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
39	Сыр (порциями)																		17										
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																				
	Итого	70	0	12	0	0	0	0	145	0	0	0	0	0	0	171	0	127	17	5	5	0	5	24	0	0,30	0	0	
<b>Обед</b>																													
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							105																					
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	19				23									4		2						
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	2		3			87	13						98							3	3							
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
36	Булочка домашняя			58											25						13	0,9	8	13					
	Итого	42	70	61	0	0	179	137	0	0	200	23	0	98	0	25	0	0	0	0	20	3,9	10	13	0	0,00	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	112	70	73	0	0	179	137	145	0	200	23	0	98	0	196	0	127	17	5	25	3,9	15	37	0	0,30	0	4,2	

Дети 12-18 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, грунто	Хлеб ржаной, грунто	Мука пшеничная, грунто	Крупы, бобовые, грунто	Макаронные изделия, грунто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, грунто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, грунто	Соки, грунто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кат, нетто	Цыпленок 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, грунто	Молоко, грунто	К/м, грунто	Творог, грунто	Сыр, грунто	Сметана, грунто	Масло сливочное, грунто	Масло растительное, грунто	Яйцо, нетто	Сахар, грунто	Кондитерские изделия, грунто	Чай, грунто	Какао, коф. нап., грунто	Соль, грунто	
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	30	
Завтрак																													
24	Каша гречневая или пшеничная рассыпчатая				83																5								
42	Колбаса (порциями) вареная или полукопченая														42														
30	Чай с сахаром и лимоном								6															15		0,30			
3	Масло сливочное (порциями)																				11								
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
	Итого	65	0	0	83	0	0	0	6	0	0	0	0	0	42	0	0	0	0	0	16	0	0	15	0	0,30	0	0	
Обед																													
59,29	Икра морковная или маринад овощной с томатом							118														8			1,2				
45	Суп-лапша домашняя			19				20													4		5						
9	Котлеты, биточки, шницели из говядины	29									74					24						6							
37	Капуста тушеная			2				218														10							
13	Компот из кураги									29														20					
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
	Итого	69	70	21	0	0	0	356	0	29	0	74	0	0	0	24	0	0	0	0	4	24	5	21,2	0	0,00	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	134	70	21	83	0	0	356	6	29	0	74	0	0	42	24	0	0	0	0	20	24	5	36,2	0	0,30	0	4,2	

Дети 12-18 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кат, нетто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Соль, брутто	
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	30	
Завтрак																													
69	Птица тушенная			2,5			2						144						6										
16	Макаронные изделия отварные с овощами					59	36													8									
20	Чай с молоком															135								15		0,30			
39	Сыр (порциями)																	17											
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
	Итого	65	0	2,5	0	59	0	38	0	0	0	0	144	0	0	135	0	0	17	6	8	0	0	15	0	0,30	0	0	
Обед																													
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)						80																						
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной						20	86												5	4			2					
64	Оладьи из печени	16										100									4	6							
52	Рис отварной с овощами				35			114																					
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																				
	Итого	56	70	0	35	0	20	280	145	0	200	100	0	0	0	0	0	0	0	5	19	6	0	2	0	0,00	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	121	70	2,5	35	59	20	318	145	0	200	100	144	0	0	135	0	0	17	11	27	6	0	17	0	0,30	0	4,2	

Дети 12-18 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кат, нетто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Соль, брутто	
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	30	
Завтрак																													
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	5		12												171		127		5	5		5	9					
3	Масло сливочное (порциями)																				11								
ГП	Хлеб пшеничный или багет	65																											
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180								15			3		
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)																								55				
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																				
	Итого	70	0	12	0	0	0	0	145	0	0	0	0	0	0	351	0	127	0	5	16	0	5	24	55	0	3	0	
Обед																													
54	Салат из морской капусты с яйцом							76														5	20						
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92	19				23									4		2						
48	Поджарка из рыбы			6				26						101								6							
66	Пюре картофельное						151									28					8								
17	Компот из сухофруктов									29														20					
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
	Итого	40	70	6	0	0	243	121	0	29	0	23	0	101	0	28	0	0	0	0	12	11	22	20	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	110	70	18	0	0	243	121	145	29	0	23	0	101	0	379	0	127	0	5	28	11	27	44	55	0,00	3	4,2	

Дети 12-18 лет

День 10																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кг), нетто	Цыпленок 1 категории потрошенное, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Соль, брутто	
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	30	
Завтрак																													
18	Омлет натуральный															83					6		120						
3	Масло сливочное (порциями)																				11								
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
57	Чай с сахаром																							15		0,30			
	Итого	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	17	0	120	15	0	0,30	0	0	
Обед																													
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные							100																					
60	Суп с рыбными консервами				5		57	20						43							4								
53	Жаркое по-домашнему						114	18				79										7							
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																												
	Итого	40	70	0	5	0	171	138	0	0	200	79	0	43	0	0	206	0	0	0	4	7	0	0	0	0,00	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	105	70	0	5	0	171	138	0	0	200	79	0	43	0	83	206	0	0	0	21	7	120	15	0	0,30	0	4,2	

Дети 12-18 лет

День 11																													
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кат. нетто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Соль, брутто	
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	30	
Завтрак																													
23	Биточки рыбные	37												96		17						5	8						
52	Рис отварной с овощами				35			114													11								
39	Сыр (порциями)																		17										
30	Чай с сахаром и лимоном								6															15		0,30			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																				
	Итого	102	0	0	35	0	0	114	151	0	0	0	0	96	0	17	0	0	17	0	11	5	8	15	0	0,30	0	0	0
Обед																													
27	Икра кабачковая (промышленного производства)							105																					
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной						25	66												5	4								
61	Азу			3			128	39				63									7								
25	Сок										200																		
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																												
	Итого	40	70	3	0	0	153	210	0	0	200	63	0	0	0	0	206	206	0	0	5	11	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	142	70	3	35	0	153	324	151	0	200	63	0	96	0	17	206	206	0	17	5	22	5	8	15	0	0,30	0	4,2

Дети 12-18 лет

День 12

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) 1 кат. нетто	Цыплята 1 категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Соль, брутто	
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	30	
Завтрак																													
3	Масло сливочное (порциями)																				11								
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	5		12												171		127	5	5			5	9					
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком															180								15			3		
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.								145																				
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65																											
	Итого	70	0	12	0	0	0	0	145	0	0	0	0	0	0	351	0	127	0	5	16	0	5	24	0	0,00	3	0	
Обед																													
59 ,29	Икра морковная или маринад овощной с томатом							118													8			1,2					
28	Рассольник ленинградский со сметаной				5		75	35												5	4								
9	Котлеты, биточки, шницели из говядины	29										74				24						6							
37	Капуста тушеная			2				218														10							
17	Компот из сухофруктов									29														20					
ГП	Хлеб пшеничный	40																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
	Итого	69	70	2	5	0	75	371	0	29	0	74	0	0	0	24	0	0	0	5	4	24	0	21,2	0	0,00	0	0	
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	139	70	14	5	0	75	371	145	29	0	74	0	0	0	375	0	127	0	10	20	24	5	45,2	0	0,00	3	4,2	

## Средние показатели продуктов питания за 12 дней на одного ребенка, в гр., дети с 12-18 лет

	Хлеб пшеничный, брутто	Хлеб ржаной, брутто	Мука пшеничная, брутто	Крупы, бобовые, брутто	Макаронные изделия, брутто	Картофель, нетто	Овощи, зелень, нетто	Фрукты (плоды) свежие, брутто	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, брутто	Соки, брутто	Мясо (жированное (мясо на кости) I кат, нетто)	Цыплята I категории потрошенные, нетто	Рыба (филе), в т.ч. сельдь, нетто	Колбасные изделия, брутто	Молоко, брутто	К/м, брутто	Творог, брутто	Сыр, брутто	Сметана, брутто	Масло сливочное, брутто	Масло растительное, брутто	Яйцо, нетто	Сахар, брутто	Кондитерские изделия, брутто	Чай, брутто	Какао, коф. нап., брутто	Соль, брутто
Итого за 12 дней	1446	840	143,7	401	144	1443	2923	1472,4	145	1400	586	381	555	144	2262	1236	431	85	70	268,6	138,9	310	335,4	110	2,4	12	50,4
Итого за 1 дней	120,5	70,0	12,0	33,4	12,0	120,3	243,6	122,7	12,1	116,7	48,8	31,8	46,3	12,0	188,5	103,0	35,9	7,1	5,8	22,4	11,6	25,8	28,0	9,2	0,2	1,0	4,2
Среднее значение продуктов питания на одного ребенка в день	120,5	70,0	12,0	33,4	12,0	120,3	243,6	122,7	12,1	116,7	48,8	31,8	46,3	12,0	188,5	103,0	35,9	7,1	5,8	22,4	11,6	25,8	28,0	9,2	0,2	1,0	4,2
Нормы продуктов питания на одного ребенка, брутто (нетто)сырья, в гр., согласно СанПиНа	120	70	12	30	12	113	192	120	12	120	47	32	46	12	180	108	36	7	6	21	11	24	27	9	0,20	1	4,2
Процент удовлетворения	100,4	100,0	99,8	111,4	100,0	106,4	126,9	102,3	100,7	97,2	103,9	99,2	100,5	100,0	104,7	95,4	99,8	101,2	97,2	106,6	105,2	107,6	103,5	101,9	100,0	100,0	100,0



Дети 12-18 лет														
1 неделя														
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,49	7,04	20,63	170,67	0,08	1,12	0,23	0,05	211,57	170,52	26,83	0,36
20	Чай с молоком	200	3,78	4,32	21,31	138	0,05	1,75	0	0,03	162,51	121,59	18,95	0,13
426	Булочка с повидлом и обсыпкой	75	4,99	0,52	35	145,93	0,07	0,02	0,73	0,03	14,2	44,05	10	0,81
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		17,44	12,61	107,39	593,80	0,26	17,39	1,54	0,11	399,88	376,76	116,68	2,17
Обед														
10	Винегрет овощной	100	1,60	10,13	8,08	130,00	0,03	11,10	4,53	0,00	25,35	45,02	19,43	0,78
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
23	Котлеты рыбные	120	18,71	5,06	19,37	193,50	0,14	0,27	2,70	0,03	66,75	270,65	61,58	1,56
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,53	4,17	1,74	48,00	0,00	0,62	0,12	0,05	13,43	13,79	2,70	0,14
55	Картофель отварной	180	3,53	6,41	27,43	181,9	0,16	25,07	0,25	0	22,68	95,81	38,05	1,44
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,71	6,40	8,00	118,00	0,05	1,41	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,21
	Итого		43,30	39,55	162,35	1198,40	0,65	52,86	8,66	0,13	450,59	839,87	220,92	8,74
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		60,74	52,16	269,74	1792,20	0,91	70,25	10,20	0,24	850,47	1216,63	337,60	10,91
	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		112,48	94,84	117,28	110,09	108,69	167,26	145,71	44,44	118,12	112,65	187,56	106,96

Дети 12-18 лет														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
39	Сыр (порциями)	16	4,16	4,17	0	55,04	0	0,13	0,08	0,03	160	102,4	7,2	0,16
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	15,20	6,38	1,19	112,50	0,09	0,93	1,95	0,02	48,36	182,96	44,46	0,93
52	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
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,77	6,21	23,74	173	0,07	2,34	0,01	0,05	220,29	181,65	37,95	0,81
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72
	Итого		35,36	27,21	109,02	831,69	0,31	20,68	3,65	0,10	457,86	612,24	184,53	4,17
Обед														
59, 21	Икра свекольная или салат из свеклы отварной	100	2,72	7,25	13,45	136,00	0,06	15,78	3,69	0,00	42,13	61,09	32,10	1,90
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,66	4,35	6,64	77,00	0,04	17,39	0,17	0,03	36,16	43,23	19,10	0,67
19	Колбасные изделия отварные	100	9,90	17,93	1,60	210,00	0,00	0,00	0,28	0,00	26,95	109,72	14,20	1,43
16	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,17	6,17	35,66	214,80	0,06	1,86	0,71	0,04	11,88	51,67	18,83	1,01
17	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	32,89	138,00	0,01	0,58	0,12	0,00	64,98	22,33	8,70	1,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		27,56	36,72	141,28	1009,80	0,27	35,61	5,41	0,07	202,70	378,44	112,53	9,28
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		62,92	63,93	250,30	1841,49	0,58	56,29	9,06	0,17	660,56	990,68	297,06	13,45
	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		116,52	116,24	108,83	113,11	69,40	134,02	129,43	31,48	91,74	91,73	165,03	131,86

Дети 12-18 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	200	16,91	4,82	4,82	256,00	0,10	1,08	0,78	0,34	167,04	306,90	26,03	3,06
57	Чай с сахаром	200	0,02	0	14,97	59	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72
3	Масло сливочное (порциями)	11	0,06	9	0,09	82,28	0	0	0,11	0,07	1,32	2,09	0	0,02
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	50	3,4	10,8	14,95	171,5	0,025	0,25	0,2	0,06	59,5	86	10	0,3
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		27,51	25,87	97,26	860,73	0,26	15,83	2,39	0,47	253,31	478,76	106,52	5,10
Обед														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	100	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
34	Плов с мясом птицы	200	15,69	16,25	34,02	343,00	0,04	1,65	2,61	0,01	7,59	126,07	30,05	1,61
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,71	6,40	8,00	118,00	0,05	1,41	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,21
	Итого		30,45	32,97	136,11	978,00	0,28	14,63	5,90	0,07	342,15	489,57	121,08	6,26
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		57,96	58,84	233,37	1838,73	0,54	30,46	8,29	0,54	595,46	968,33	227,60	11,36
	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		107,33	106,98	101,47	112,94	64,05	72,52	118,43	100,00	82,70	89,66	126,44	111,37

Дети 12-18 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43,26	Каша жидкая молочная пшениная (рисовая)	200	8,86	9,72	38,91	276,00	0,21	1,95	0,16	0,06	190,50	229,71	54,48	1,21
39	Сыр (порциями)	16	4,16	4,17	0	55,04	0	0,13	0,08	0,03	160	102,4	7,2	0,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,77	6,21	23,74	173	0,07	2,34	0,01	0,05	220,29	181,65	37,95	0,81
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		25,91	21,35	125,08	795,99	0,41	18,92	1,55	0,14	595,39	596,61	169,63	3,77
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	0,8	0,08	1,28	10,4	0,016	4,00	0,08	0	18,4	19,2	11,2	0,48
5	Суп картофельный гороховый	250	5,49	4,37	23,55	148	0,22	7,12	1,59	0	30,71	94,69	38,43	2,14
61	Азу	200	9,70	11,45	20,94	235,00	0,14	11,38	0,41	0,04	28,90	151,68	39,98	2,14
17	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	32,89	138,00	0,01	0,58	0,12	0,00	64,98	22,33	8,70	1,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,71	6,40	8,00	118,00	0,05	1,41	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,21
	Итого		28,81	23,32	137,70	883,40	0,54	24,49	2,64	0,08	403,59	568,30	145,91	9,24
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		54,72	44,67	262,78	1679,39	0,95	43,41	4,19	0,22	998,98	1164,91	315,54	13,01
	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		101,33	81,22	114,25	103,16	112,98	103,36	59,86	40,74	138,75	107,86	175,30	127,55

Дети 12-18 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
12	Тефтели с соусом	1/100/50	11,93	14,38	12,00	225,00	0,07	3,02	4,48	0,00	15,02	122,30	22,80	1,05
37	Капуста тушеная	180	3,53	7,69	10,31	133,2	0,05	28,67	2,92	0	93,96	69,41	35,41	1,31
20	Чай с молоком	200	3,78	4,32	21,31	138	0,05	1,75	0	0,03	162,51	121,59	18,95	0,13
3	Масло сливочное (порциями)	11	0,06	9	0,09	82,28	0	0	0,11	0,07	1,32	2,09	0	0,02
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	55	2,15	16,83	4,89	298,1	0,03	0	2,59	0	4,4	23,1	3,3	0,33
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		28,57	53,47	111,03	1168,53	0,33	47,94	11,40	0,10	301,81	421,34	150,46	4,43
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	115	18,79	9,60	9,07	204,13	0,06	0,00	0,52	0,03	31,51	83,32	18,79	1,68
15	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,53	4,17	1,74	48,00	0,00	0,62	0,12	0,05	13,43	13,79	2,70	0,14
24	Каша гречневая или пшенная рассыпчатая	180	10,26	6,59	46,4	284,4	0,11	0	0,56	0,018	36,97	247,37	163,5	5,62
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,71	6,40	8,00	118,00	0,05	1,41	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,21
	Итого		48,18	31,14	177,95	1190,53	0,58	24,28	2,53	0,14	418,87	775,78	295,68	12,61
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		76,75	84,61	288,98	2359,06	0,91	72,22	13,93	0,24	720,68	1197,12	446,14	17,04
	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		142,13	153,84	125,64	144,91	108,69	171,95	199,00	44,07	100,09	110,84	247,86	167,06

Дети 12-18 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														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	110/20	28,70	30,00	51,13	589,32	0,11	0,66	0,63	0,14	385,44	424,50	48,44	1,02
57	Чай с сахаром	200	0,02	0	14,97	59	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72
39	Сыр (порциями)	16	4,16	4,17	0	55,04	0	0,13	0,08	0,03	160	102,4	7,2	0,16
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		40,00	35,42	128,53	995,31	0,24	15,29	2,01	0,17	570,89	610,67	126,13	2,90
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,00	7,70	78,00	0,03	9,60	2,10	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
56	Рыба, запеченная с картофелем порусски	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
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,07	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
36	Булочка домашняя	85	6,59	13,01	46,2	340	0,11	0,32	1,02	0,08	40	69,45	10,33	0,6
	Итого		35,10	29,90	218,62	1153,27	0,59	35,22	4,63	0,10	199,67	571,49	157,56	7,42
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		75,10	65,32	347,15	2148,58	0,83	50,51	6,64	0,27	770,56	1182,16	283,69	10,32
	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		139,07	118,76	150,93	131,98	98,81	120,26	94,86	50,00	107,02	109,46	157,61	101,18

Дети 12-18 лет

2 неделя														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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
24	Каша гречневая или пшеничная рассыпчатая	180	10,26	6,59	46,4	284,4	0,11	0	0,56	0,018	36,97	247,37	163,5	5,62	
42	Колбаса (порциями) вареная или полукопченая	41	6,15	4,79	0,03	67,24	0,02	0,00	0,16	0,00	9,43	85,69	8,61	1,43	
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	15,12	61,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,85	2,02	1,09	0,16	
3	Масло сливочное (порциями)	11	0,06	9	0,09	82,28	0	0	0,11	0,07	1,32	2,09	0	0,02	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72	
	Итого		21,47	20,90	93,62	647,67	0,20	2,00	1,57	0,09	63,57	379,42	182,30	7,95	
Обед															
59 ,29	Икра морковная или маринад овощной с томатом	100	2,23	8,06	9,66	117,00	0,07	11,92	3,70	0,00	27,76	59,12	34,44	0,92	
45	Суп-лапша домашняя	250	2,76	3,12	16,35	102,00	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51	
9	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	14,83	12,44	14,19	227,50	0,09	0,31	3,06	0,01	36,81	144,05	25,43	1,23	
37	Капуста тушеная	180	3,53	7,69	10,31	133,2	0,05	28,67	2,92	0	93,96	69,41	35,41	1,31	
13	Компот из кураги	200	1,51	0,00	35,91	148,00	0,03	1,16	1,59	0,00	47,00	42,34	30,45	0,99	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44	
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03	
	Итого		31,33	32,33	137,46	961,70	0,38	42,81	12,08	0,01	239,26	443,96	154,21	7,43	
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Итого за день		52,80	53,23	231,08	1609,37	0,58	44,81	13,65	0,10	302,83	823,38	336,51	15,38	
	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		97,78	96,78	100,47	98,86	69,40	106,69	195,00	18,15	42,06	76,24	186,95	150,78	

Дети 12-18 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														
69	Птица тушенная	127	20,63	15,98	3,30	211,88	0,04	0,66	0,43	0,06	41,55	96,34	22,37	1,89
16	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,17	6,17	35,66	214,80	0,06	1,86	0,71	0,04	11,88	51,67	18,83	1,01
39	Сыр (порциями)	16	4,16	4,17	0	55,04	0	0,13	0,08	0,03	160	102,4	7,2	0,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72
20	Чай с молоком	200	3,78	4,32	21,31	138	0,05	1,75	0	0,03	162,51	121,59	18,95	0,13
	Итого		39,68	31,16	92,25	772,47	0,22	4,40	1,94	0,16	388,94	414,25	76,45	3,91
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	0,8	0,08	1,28	10,4	0,016	4,00	0,08	0	18,4	19,2	11,2	0,48
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
64	Оладьи из печени	100	12,50	10,58	6,69	172,00	0,26	8,25	3,48	8,85	11,44	26,84	17,64	5,74
52	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	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		27,28	25,90	152,92	986,80	0,54	39,50	5,50	8,85	136,53	312,92	174,89	12,09
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		66,96	57,06	245,17	1759,27	0,76	43,90	7,44	9,01	525,47	727,17	251,34	16,00
	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		124,00	103,75	106,60	108,06	90,36	104,52	106,29	1668,52	72,98	67,33	139,63	156,86



Дети 12-18 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
39	Запеканка из творога с молоком сгущенным	135/65	28,70	30,00	51,13	589,32	0,11	0,66	0,63	0,14	385,44	424,50	48,44	1,02
3	Масло сливочное (порциями)	11	0,06	9	0,09	82,28	0	0	0,11	0,07	1,32	2,09	0	0,02
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,77	6,21	23,74	173	0,07	2,34	0,01	0,05	220,29	181,65	37,95	0,81
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	55	2,15	16,83	4,89	298,1	0,03	0	2,59	0	4,4	23,1	3,3	0,33
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		43,80	63,29	142,28	1434,65	0,34	17,50	4,64	0,26	636,05	714,19	159,69	3,77
Обед														
54	Салат из морской капусты с яйцом	100	3,27	7,42	1,05	116,00	0,04	2,32	2,34	0,00	40,50	80,50	116,00	11,14
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
48	Поджарка из рыбы	100	13,03	5,31	0,99	105,00	0,08	0,89	2,09	0,01	42,56	158,33	36,29	0,81
66	Пюре картофельное	180	3,83	7,18	25,24	181	0,16	22,25	0,23	0,04	52,43	108,23	37	1,24
17	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	32,89	138,00	0,01	0,58	0,12	0,00	64,98	22,33	8,70	1,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		33,39	26,89	125,30	927,00	0,52	36,43	5,44	0,06	242,85	569,99	251,15	18,80
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		77,19	90,18	267,58	2361,65	0,86	53,93	10,08	0,32	878,90	1284,18	410,84	22,57
	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		142,94	163,96	116,34	145,06	102,74	128,40	144,00	59,26	122,07	118,91	228,24	221,27

Дети 12-18 лет														
День 10														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	200	16,91	4,82	4,82	256,00	0,10	1,08	0,78	0,34	167,04	306,90	26,03	3,06
3	Масло сливочное (порциями)	11	0,06	9	0,09	82,28	0	0	0,11	0,07	1,32	2,09	0	0,02
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72
57	Чай с сахаром	200	0,02	0	14,97	59	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
	Итого		21,93	14,34	51,86	550,03	0,17	1,08	1,61	0,41	182,21	352,16	35,62	3,93
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
60	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
53	Жаркое по-домашнему	200	10,48	14,77	16,79	248,00	0,12	9,75	2,90	0,00	61,33	150,93	35,39	2,08
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,71	6,40	8,00	118,00	0,05	1,41	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,21
	Итого		35,21	26,65	128,51	919,00	0,50	31,61	4,11	0,06	401,48	669,49	152,90	7,27
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		57,14	40,99	180,37	1469,03	0,67	32,69	5,72	0,47	583,69	1021,65	188,52	11,20
	Суточная потребность (60 %)		59,62	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		62,22	74,53	78,42	90,24	80,12	77,83	81,71	87,04	81,07	94,60	104,73	109,80

Дети 12-18 лет														
День 11														
№ 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														
23	Биточки рыбные	120	18,71	5,06	19,37	193,50	0,14	0,27	2,70	0,03	66,75	270,65	61,58	1,56
52	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
39	Сыр (порциями)	16	4,16	4,17	0	55,04	0	0,13	0,08	0,03	160	102,4	7,2	0,16
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	15,12	61,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,85	2,02	1,09	0,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
	Итого		33,16	19,68	118,58	800,69	0,29	19,68	4,41	0,06	258,81	520,30	164,79	4,15
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,00	7,70	78,00	0,03	9,60	2,10	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,66	4,35	6,64	77,00	0,04	17,39	0,17	0,03	36,16	43,23	19,10	0,67
61	Азу	200	9,70	11,45	20,94	235,00	0,14	11,38	0,41	0,04	28,90	151,68	39,98	2,14
25	Сок	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	4,00	0,40	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,71	6,40	8,00	118,00	0,05	1,41	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,21
	Итого		25,34	27,62	126,92	882,00	0,40	43,78	3,52	0,11	397,66	529,31	137,68	7,09
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		58,50	47,30	245,50	1682,69	0,69	63,46	7,93	0,17	656,47	1049,61	302,47	11,24
	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		108,33	86,00	106,74	103,36	82,50	151,10	113,29	31,48	91,18	97,19	168,04	110,20

Дети 12-18 лет														
День 12														
№ 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														
3	Масло сливочное (порциями)	11	0,06	9	0,09	82,28	0	0	0,11	0,07	1,32	2,09	0	0,02
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	135/65	28,70	30,00	51,13	589,32	0,11	0,66	0,63	0,14	385,44	424,50	48,44	1,02
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,77	6,21	23,74	173	0,07	2,34	0,01	0,05	220,29	181,65	37,95	0,81
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	145	2,18	0,73	30,45	139,2	0,06	14,5	0,58	0	11,6	40,6	60,9	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0	0,72	0	13	42,25	9,1	0,72
	Итого		41,65	46,46	137,39	1136,55	0,31	17,50	2,05	0,26	631,65	691,09	156,39	3,44
Обед														
59,29	Икра морковная или маринад овощной с томатом	100	2,23	8,06	9,66	117,00	0,07	11,92	3,70	0,00	27,76	59,12	34,44	0,92
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
9	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	14,83	12,44	14,19	227,50	0,09	0,31	3,06	0,01	36,81	144,05	25,43	1,23
37	Капуста тушеная	180	3,53	7,69	10,31	133,2	0,05	28,67	2,92	0	93,96	69,41	35,41	1,31
17	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	32,89	138,00	0,01	0,58	0,12	0,00	64,98	22,33	8,70	1,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		30,02	33,32	138,54	969,70	0,42	49,26	10,47	0,01	268,17	464,21	150,52	8,75
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		71,67	79,78	275,93	2106,25	0,73	66,76	12,52	0,27	899,82	1155,30	306,91	12,19
	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		132,72	145,05	119,97	129,38	87,26	158,95	178,86	50,00	124,98	106,97	170,51	119,51

## Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12-18 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 12 дней	772,45	738,07	3097,95	22647,71	9,03	628,69	109,65	12,02	8443,89	12781,12	3704,22	164,67
Итого за 1 дней	64,37	61,51	258,16	1887,31	0,75	52,39	9,14	1,00	703,66	1065,09	308,69	13,72
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,96	4,01						1,0	1,5		
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	119,21	111,83	112,24	115,93	89,58	124,74	130,54	185,43	97,73	98,62	171,49	134,53