

Дети 11 лет и старше, осенне-зимний сезон

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,72	10,63	36,92	273,33	0,19	1,45	0,19	0,07	145,81	194,44	48,39	1,16
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)	200	4,09	4,29	25,91	159,00	0,05	1,56	0,01	0,04	148,44	127,65	29,55	0,79
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
32	Бутерброд с сыром	50	6,92	6,14	14,76	143,00	0,04	0,14	0,43	0,05	182,00	119,50	11,20	0,53
	Итого		22,48	22,31	130,09	815,33	0,38	28,15	1,63	0,16	496,25	511,59	194,14	3,98
Обед														
10	Винегрет овощной	100	1,60	10,17	7,97	130,00	0,03	11,10	4,53	0,00	25,35	45,02	19,43	0,78
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной	255	1,67	3,36	9,26	88,00	0,04	5,99	0,21	0,00	31,95	50,67	22,84	1,06
23	Биточки рыбные	100	13,86	5,30	16,68	156,25	0,11	0,26	2,71	0,03	64,55	205,31	45,85	1,20
88	Соус сметанный с томатом	40	0,68	2,88	4,06	40,00	0,01	0,56	0,11	0,04	9,45	10,72	2,93	0,14
52	Рис припущенный	180	4,32	4,87	41,48	231,60	0,00	0,00	0,20	0,02	1,50	71,93	22,57	0,61
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		32,88	30,53	123,54	893,85	0,40	22,60	9,05	0,11	303,60	625,05	171,87	8,91
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		55,36	52,84	253,63	1709,18	0,78	50,75	10,68	0,27	799,85	1136,64	366,01	12,89
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		102,52	96,07	110,27	104,99	92,86	120,83	152,57	50,56	111,09	105,24	203,34	126,37

Дети 11 лет и старше

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Томаты в собственном соку	40	0,28	0,08	1,88	8,80	0,03	4,80	0,19	0,00	6,81	11,68	9,13	0,42
74	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	14,94	12,45	14,85	230,00	0,10	0,31	3,10	0,01	37,13	145,53	26,09	1,28
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	7,02	46,40	288,00	0,12	0,00	0,56	0,02	30,62	246,22	163,07	5,56
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		30,49	19,82	103,19	696,60	0,41	9,11	5,14	0,03	105,06	534,43	239,29	12,26
Обед														
87	Салат из свеклы с чесноком	100	1,77	5,10	9,63	91,67	0,03	8,67	2,30	0,00	43,80	49,80	25,30	1,67
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной	255	1,96	3,44	8,20	81,00	0,05	18,67	0,20	0,01	41,49	52,73	22,84	0,82
64	Поджарка	100	19,78	20,06	3,54	272,50	0,05	1,75	0,56	0,05	34,63	158,09	29,51	1,51
11	Макаронные изделия отварные	180	6,65	4,98	38,89	218,40	0,07	0,00	0,70	0,02	7,45	42,94	9,40	0,92
35	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,90	59,00	0,01	4,00	0,08	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		40,07	37,49	98,25	904,77	0,40	33,78	4,93	0,10	290,87	535,36	140,90	8,15
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		70,56	57,31	201,44	1601,37	0,81	42,89	10,07	0,13	395,93	1069,79	380,19	20,41
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,67	104,20	87,58	98,36	96,43	102,12	143,86	24,63	54,99	99,05	211,22	200,10

Дети 11 лет и старше

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
102	Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,08	0,00	8,00	24,80	8,40	0,28
59	Птица отварная (окорочка куриные)	100	21,10	13,60	0,00	211,25	0,04	0,00	0,30	0,03	39,00	143,00	20,00	1,80
41	Рис отварной	180	4,43	6,58	36,05	250,80	0,02	0,00	0,23	0,04	1,66	73,79	23,00	0,62
20	Чай с молоком	200	3,36	3,84	25,60	150,00	0,05	1,56	0,00	0,04	144,60	108,00	16,80	0,13
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		39,88	27,85	88,34	810,25	0,34	6,25	1,70	0,13	350,06	576,99	118,45	5,15
Обед														
8,27	Салат витаминный или икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	4,60	0,00	30,00	29,00	18,00	0,90
45	Суп-лапша домашняя	250	2,62	2,08	15,41	86,00	0,04	0,75	0,34	0,02	12,27	36,98	8,68	0,50
9	Тефтели рыбные	100	8,70	5,30	9,60	121,00	0,07	0,70	2,60	0,01	29,00	125,00	25,00	0,70
65	Картофель отварной	180	3,38	6,28	22,77	171,00	0,14	17,56	0,21	0,03	20,41	86,24	32,35	1,19
83	Напиток из плодов шиповника	200	1,02	0,42	34,45	165,00	0,02	300,00	1,14	0,00	18,60	5,10	5,10	0,96
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	300	4,50	1,50	63,00	288,00	0,12	30,00	1,20	0,00	24,00	84,00	126,00	1,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		31,07	29,43	179,92	1151,20	0,62	365,10	11,18	0,08	291,08	593,72	265,38	8,37
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		70,95	57,28	268,26	1961,45	0,96	371,35	12,88	0,22	641,14	1170,71	383,83	13,52
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		131,39	104,15	116,63	120,48	114,29	884,17	184,00	40,00	89,05	108,40	213,24	132,55

Дети 11 лет и старше

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Томаты в собственном соку	40	0,28	0,08	1,88	8,80	0,03	4,80	0,19	0,00	6,81	11,68	9,13	0,42
21	Картофель тушеный	180	3,67	4,58	23,12	158,40	0,14	12,99	0,35	0,02	28,89	107,32	46,18	1,57
48	Колбасные изделия отварные	100	14,68	11,46	0,10	161,41	0,04	0,00	0,39	0,00	22,50	204,46	20,54	3,44
17	Компот из сухофруктов	200	0,95	0,00	29,16	126,00	0,01	0,86	0,17	0,01	95,76	33,11	12,90	2,61
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		23,58	16,19	74,32	558,61	0,36	18,65	2,19	0,03	170,46	473,57	121,75	10,24
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной	255	1,67	3,36	9,26	88,00	0,04	5,99	0,21	0,00	31,95	50,67	22,84	1,06
29	Гуляш	100	15,79	14,78	2,59	205,00	0,03	0,70	2,33	0,00	21,44	117,09	21,25	1,06
16	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,81	9,04	33,20	222,67	0,08	6,33	0,81	0,09	23,20	77,27	42,04	1,33
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		37,57	32,28	133,22	990,87	0,46	43,71	5,54	0,11	276,69	566,43	255,38	7,90
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		61,15	48,47	207,54	1549,48	0,82	62,36	7,73	0,14	447,15	1040,00	377,13	18,14
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,24	88,13	90,23	95,18	97,62	148,48	110,43	26,48	62,10	96,30	209,52	177,84

<i>Дети 11 лет и старше</i>														
<i>День 4</i>														
<i>№ ТК</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Эн/ц (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>				<i>Минеральные в-ва (мг)</i>			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>А</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Завтрак</i>														
<i>102</i>	<i>Кукуруза консервированная отварная</i>	<i>40</i>	<i>0,88</i>	<i>0,16</i>	<i>4,48</i>	<i>23,00</i>	<i>0,01</i>	<i>1,92</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>16,80</i>	<i>16,40</i>	<i>5,20</i>	<i>0,00</i>
<i>23</i>	<i>Котлеты рыбные</i>	<i>100</i>	<i>13,86</i>	<i>5,30</i>	<i>16,68</i>	<i>156,25</i>	<i>0,11</i>	<i>0,26</i>	<i>2,71</i>	<i>0,03</i>	<i>64,55</i>	<i>205,31</i>	<i>45,85</i>	<i>1,20</i>
<i>7</i>	<i>Пюре картофельное</i>	<i>180</i>	<i>3,69</i>	<i>7,04</i>	<i>21,56</i>	<i>173,00</i>	<i>0,16</i>	<i>21,38</i>	<i>0,20</i>	<i>0,04</i>	<i>44,48</i>	<i>102,85</i>	<i>32,73</i>	<i>1,19</i>
<i>57</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>9,98</i>	<i>40,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,30</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,03</i>
<i>ГП</i>	<i>Хлеб пшеничный или батон</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,07</i>	<i>20,06</i>	<i>104,00</i>	<i>0,14</i>	<i>0,00</i>	<i>1,09</i>	<i>0,00</i>	<i>16,50</i>	<i>117,00</i>	<i>33,00</i>	<i>2,20</i>
	<i>Итого</i>		<i>22,43</i>	<i>12,57</i>	<i>72,76</i>	<i>496,25</i>	<i>0,42</i>	<i>23,56</i>	<i>4,00</i>	<i>0,07</i>	<i>142,63</i>	<i>441,56</i>	<i>116,78</i>	<i>4,62</i>
<i>Обед</i>														
<i>10</i>	<i>Винегрет овощной</i>	<i>100</i>	<i>1,60</i>	<i>10,17</i>	<i>7,97</i>	<i>130,00</i>	<i>0,03</i>	<i>11,10</i>	<i>4,53</i>	<i>0,00</i>	<i>25,35</i>	<i>45,02</i>	<i>19,43</i>	<i>0,78</i>
<i>5</i>	<i>Суп картофельный гороховый</i>	<i>250</i>	<i>5,18</i>	<i>2,89</i>	<i>21,36</i>	<i>124,00</i>	<i>0,20</i>	<i>5,87</i>	<i>1,57</i>	<i>0,00</i>	<i>29,47</i>	<i>87,65</i>	<i>36,20</i>	<i>2,03</i>
<i>12</i>	<i>Тефтели из говядины с рисом "ежики"</i>	<i>100</i>	<i>11,98</i>	<i>10,83</i>	<i>12,91</i>	<i>195,00</i>	<i>0,06</i>	<i>3,00</i>	<i>0,36</i>	<i>0,04</i>	<i>16,98</i>	<i>124,50</i>	<i>22,90</i>	<i>1,06</i>
<i>77</i>	<i>Капуста тушеная</i>	<i>180</i>	<i>3,59</i>	<i>3,26</i>	<i>10,70</i>	<i>96,00</i>	<i>0,04</i>	<i>30,38</i>	<i>0,26</i>	<i>0,02</i>	<i>99,38</i>	<i>69,22</i>	<i>34,10</i>	<i>1,32</i>
<i>25</i>	<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>1,00</i>	<i>0,20</i>	<i>20,00</i>	<i>65,80</i>	<i>0,02</i>	<i>4,00</i>	<i>0,20</i>	<i>0,00</i>	<i>14,00</i>	<i>14,00</i>	<i>8,00</i>	<i>2,80</i>
<i>36</i>	<i>Ватрушка с творогом из дрожжевого теста</i>	<i>70</i>	<i>7,41</i>	<i>6,23</i>	<i>24,53</i>	<i>194,60</i>	<i>0,07</i>	<i>0,13</i>	<i>0,66</i>	<i>0,07</i>	<i>41,23</i>	<i>78,85</i>	<i>9,73</i>	<i>0,48</i>
<i>ГП</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>50</i>	<i>4,00</i>	<i>0,07</i>	<i>20,06</i>	<i>104,00</i>	<i>0,14</i>	<i>0,00</i>	<i>1,09</i>	<i>0,00</i>	<i>16,50</i>	<i>117,00</i>	<i>33,00</i>	<i>2,20</i>
	<i>Итого</i>		<i>34,76</i>	<i>33,65</i>	<i>117,53</i>	<i>909,40</i>	<i>0,56</i>	<i>54,48</i>	<i>8,67</i>	<i>0,13</i>	<i>242,91</i>	<i>536,24</i>	<i>163,36</i>	<i>10,67</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>А</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
	<i>Итого за день</i>		<i>57,19</i>	<i>46,22</i>	<i>190,29</i>	<i>1405,65</i>	<i>0,98</i>	<i>78,04</i>	<i>12,67</i>	<i>0,20</i>	<i>385,54</i>	<i>977,80</i>	<i>280,14</i>	<i>15,29</i>
	<i>Суточная потребность (60 %)</i>		<i>54,00</i>	<i>55,00</i>	<i>230,00</i>	<i>1628,00</i>	<i>0,84</i>	<i>42,00</i>	<i>7,00</i>	<i>0,54</i>	<i>720,00</i>	<i>1080,00</i>	<i>180,00</i>	<i>10,20</i>
	<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>		<i>105,91</i>	<i>84,04</i>	<i>82,73</i>	<i>86,34</i>	<i>116,67</i>	<i>185,81</i>	<i>181,00</i>	<i>37,04</i>	<i>53,55</i>	<i>90,54</i>	<i>155,63</i>	<i>149,90</i>

Дети 11 лет и старше

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
68	Каша из хлопьев овсяных Геркулес" жидкая	200	7,07	11,43	29,35	248,00	0,17	1,55	0,55	0,07	168,53	209,67	56,19	1,27
2,84	Какао с молоком (или кофейный напиток с молоком)	200	4,09	4,29	25,91	159,00	0,05	1,56	0,01	0,04	148,44	127,65	29,55	0,79
32	Бутерброд с сыром	50	6,92	6,14	14,76	143,00	0,04	0,14	0,43	0,05	182,00	119,50	11,20	0,53
ГП	Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,03	0,00	1,23	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74
	Итого		20,71	25,29	96,06	695,95	0,29	3,25	2,22	0,16	509,12	488,32	103,94	3,33
Обед														
67	Сельдь (порциями)	100	17,00	8,50	0,00	145,00	0,02	0,00	1,10	0,00	80,00	270,00	40,00	1,10
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,37	3,58	20,51	116,00	0,10	7,80	0,23	0,00	26,13	80,07	27,15	1,03
66,61	Жаркое по-домашнему (или азу)	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		40,83	30,66	128,23	940,80	0,48	45,66	6,57	0,00	219,37	721,51	249,75	10,97
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		61,54	55,95	224,29	1636,75	0,77	48,91	8,79	0,16	728,49	1209,83	353,69	14,30
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,96	101,73	97,52	100,54	91,43	116,45	125,57	29,63	101,18	112,02	196,49	140,15

Дети 11 лет и старше

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
102	Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,08	0,00	8,00	24,80	8,40	0,28
34	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,00	12,40	0,30	0,03	34,00	103,00	21,00	1,50
7	Пюре картофельное	180	3,69	7,04	21,56	173,00	0,16	21,38	0,20	0,04	44,48	102,85	32,73	1,19
20	Чай с молоком	200	3,36	3,84	25,60	150,00	0,05	1,56	0,00	0,04	144,60	108,00	16,80	0,13
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		26,54	23,01	77,85	646,20	0,44	40,03	1,67	0,13	387,88	566,05	129,18	5,42
Обед														
54	Морская капуста с яйцом	100	5,63	9,70	1,10	137,00	0,05	1,92	2,46	0,00	43,50	107,90	84,40	8,44
33	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной	255	1,96	3,44	8,20	81,00	0,05	18,67	0,20	0,01	41,49	52,73	22,84	0,82
41	Рис отварной	180	4,43	6,58	36,05	250,80	0,02	0,00	0,23	0,04	1,66	73,79	23,00	0,62
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11,67	5,95	52,47	126,00	0,09	5,25	2,61	0,02	45,60	197,37	53,42	1,03
35	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,90	59,00	0,01	4,00	0,08	0,00	6,70	4,40	3,60	0,91
ГП	Вафли	55	1,54	1,82	42,52	194,70	0,02	0,00	0,39	0,01	8,80	19,80	5,50	19,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		29,39	27,72	174,30	952,50	0,38	29,84	7,06	0,08	164,25	572,99	225,76	33,82
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		55,93	50,73	252,15	1598,70	0,82	69,87	8,73	0,21	552,13	1139,04	354,94	39,24
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,57	92,24	109,63	98,20	97,62	166,36	124,71	39,44	76,68	105,47	197,19	384,71

Дети 11 лет и старше														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,33	0,01	3,84	0,84	0,00	12,80	12,00	5,20	0,32
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	120	19,61	10,02	9,47	213,00	0,06	0,00	0,54	0,03	32,88	86,94	19,61	1,76
77	Капуста тушеная	180	3,59	3,26	10,70	96,00	0,04	30,38	0,26	0,02	99,38	69,22	34,10	1,32
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
79	Компот из свежих ягод	200	0,21	0,15	12,44	54,00	0,00	4,50	0,30	0,00	7,80	4,80	2,10	0,15
	Итого		33,64	19,06	59,78	576,53	0,30	39,41	3,03	0,07	309,66	400,36	111,26	5,87
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
22,1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или свекольник со сметаной	255	1,67	3,36	9,26	88,00	0,04	5,99	0,21	0,00	31,95	50,67	22,84	1,06
13	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64	0,26	7,73	4,91	7,31	20,91	287,27	16,36	6,09
11	Макаронные изделия отварные	180	6,65	4,98	38,89	218,40	0,07	0,00	0,70	0,02	7,45	42,94	9,40	0,92
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
36	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	7,41	6,23	24,53	194,60	0,07	0,13	0,66	0,07	41,23	78,85	9,73	0,48
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		37,89	27,49	118,25	877,44	0,62	22,85	7,87	7,40	155,04	614,73	113,33	14,15
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		71,53	46,55	178,03	1453,97	0,92	62,26	10,90	7,47	464,70	1015,09	224,59	20,02
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		132,46	84,64	77,40	89,31	109,52	148,24	155,71	1383,89	64,54	93,99	124,77	196,27

Дети 11 лет и старше

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Томаты в собственном соку	40	0,28	0,08	1,88	8,80	0,03	4,80	0,19	0,00	6,81	11,68	9,13	0,42
23	Котлеты рыбные	100	13,86	5,30	16,68	156,25	0,11	0,26	2,71	0,03	64,55	205,31	45,85	1,20
65	Картофель отварной	180	3,38	6,28	22,77	171,00	0,14	17,56	0,21	0,03	20,41	86,24	32,35	1,19
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
	Итого		27,27	15,41	75,40	558,25	0,47	23,31	4,20	0,08	248,87	530,63	137,58	5,16
Обед														
80	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	6,00	11,69	7,41	160,00	0,03	6,89	2,69	0,06	210,07	138,61	26,69	1,49
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,13	4,53	14,06	140,00	0,13	10,39	0,20	0,00	21,30	109,60	33,56	1,34
64	Поджарка	100	19,78	20,06	3,54	272,50	0,05	1,75	0,56	0,05	34,63	158,09	29,51	1,51
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,27	7,02	46,40	288,00	0,12	0,00	0,56	0,02	30,62	246,22	163,07	5,56
83	Напиток из плодов шиповника	200	1,02	0,42	34,45	165,00	0,02	300,00	1,14	0,00	18,60	5,10	5,10	0,96
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		47,20	43,79	125,92	1129,50	0,49	319,03	6,24	0,13	331,72	774,62	290,93	13,06
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		74,47	59,20	201,32	1687,75	0,96	342,34	10,44	0,21	580,59	1305,25	428,51	18,22
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		137,91	107,64	87,53	103,67	114,29	815,10	149,14	39,44	80,64	120,86	238,06	178,63

Дети 11 лет и старше

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
102	Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,00	0,01	1,92	0,00	0,00	16,80	16,40	5,20	0,00
29	Гуляш	100	15,79	14,78	2,59	205,00	0,03	0,70	2,33	0,00	21,44	117,09	21,25	1,06
16	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,81	9,04	33,20	222,67	0,08	6,33	0,81	0,09	23,20	77,27	42,04	1,33
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		27,48	24,25	80,33	620,47	0,28	12,95	4,43	0,09	91,94	341,76	109,49	7,39
Обед														
73	Салат из моркови с чесноком	100	1,28	5,10	6,33	76,67	0,05	3,72	2,58	0,00	26,40	49,80	33,02	0,58
81	Суп картофельный с крупой	250	2,11	1,72	20,78	97,00	0,09	8,35	0,16	0,01	14,36	64,98	25,68	0,90
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	14,09	5,51	66,99	208,27	0,17	10,91	0,45	0,01	45,29	247,44	63,07	1,41
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03
ГП	Йогурт	115	5,75	3,68	4,03	78,20	0,05	0,69	0,00	0,02	140,30	110,40	17,25	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,07	20,06	104,00	0,14	0,00	1,09	0,00	16,50	117,00	33,00	2,20
	Итого		27,23	16,08	128,17	604,14	0,50	23,67	4,28	0,04	243,15	589,62	172,02	5,24
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		54,71	40,33	208,50	1224,61	0,78	36,62	8,71	0,13	335,09	931,38	281,51	12,63
	Суточная потребность (60 %)		57,09	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		59,57	73,33	90,65	75,22	92,86	87,19	124,43	24,63	46,54	86,24	156,39	123,82

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

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	633,39	514,88	2185,45	15828,91	8,60	1165,39	101,60	9,16	5330,61	10995,53	3430,54	184,66
Итого за 1 дней	63,34	51,49	218,55	1582,89	0,86	116,54	10,16	0,92	533,06	1099,55	343,05	18,47
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,0	0,8	3,5						1,00	2,06		
Суточная потребность (60 %)	54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
Процент удовлетворения суточной потребности	117,29	93,61	95,02	97,23	102,36	277,47	145,14	169,57	74,04	101,81	190,59	181,03

Примечание: ГП - готовый продукт.

дни	завтрак	обед	
	25	35	
1	28,62	31,38	60,00
2	26,10	33,90	60,00
3	24,79	35,21	60,00
4	21,63	38,37	60,00
5	21,18	38,82	60,00
итого	122,32	177,68	300,00
ср.зн.	24,5	35,5	60,00
6	25,51	34,49	60,00
7	24,25	35,75	60,00
8	23,79	36,21	60,00
9	19,85	40,15	60,00
10	30,40	29,60	60,00
итого	123,80	176,20	300,00
ср.зн.	24,8	35,2	60,00