

Дети 11 лет и старше														
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														
63	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	180/10	22,98	34,98	31,45	476,7	0,1	0,37	0,79	0,02	164,47	285,39	30,9	1,12
2	Какао с молоком	200	4,33	4,78	22,02	144	0,06	1,82	0,01	0,03	169,23	137,13	22,85	0,37
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	Итого		29,11	40,36	78,67	735,9	0,21	14,19	1,28	0,05	343,3	456,12	104,15	2,21
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	100	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0,1	0	23	24	14	0,6
5	Суп картофельный гороховый, с мясом	240/15	7,66	6,05	21,1	164	0,2	5,85	0,21	0,02	32,28	89,93	33,54	1,94
6	Рыба, запеченная в омлете	110	16,04	8,65	49,47	161	0,1	0,38	3,11	0,03	45,28	196,96	37,16	1,27
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,08	0	1,23	0,004	10,15	31,5	7	0,74
	Итого		40,92	25,76	195,26	1009,55	0,818	36,92	6,63	0,574	207,12	689,61	193,4	13,66
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		70,03	66,12	273,93	1745,45	1,03	51,11	7,91	0,62	550,42	1145,73	297,55	15,87
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		129,69	120,22	119,10	106,95	122,38	121,69	113,00	115,56	76,45	106,09	165,31	155,59

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														
9	Каша вязкая манная молочная	200	6,5	11,09	24,61	224	0,08	2,08	0,03	0,12	194,95	160,71	25,77	0,32
10	Кофейный напиток с молоком	200	4,26	4,65	21,72	140	0,06	1,82	0	0,03	168,3	126	19,6	0,12
3	Батон с маслом и сыром	60/8/12	7,37	12,21	29,24	261	0,07	0,19	0,082	0,02	133,2	105,7	14,44	0,81
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		18,61	28,43	87,33	681,40	0,25	16,09	0,35	0,17	515,65	405,61	70,61	3,89
Обед														
12	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,39	5,10	6,86	78,00	0,06	5,20	2,57	0,03	46,48	53,36	35,12	0,68
22	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	240/15/4	4,34	5,64	9,33	114,00	0,10	9,16	0,25	0,09	41,77	49,26	22,05	1,11
14	Птица отварная	100	23,30	17,40	1,54	274,00	0,04	0,25	0,45	0,01	28,23	160,97	19,83	1,66
15	Соус сметанный с томатом	20	0,47	3,30	3,05	41,00	0,00	0,42	0,10	0,00	7,73	8,62	2,59	0,09
16	Макаронные изделия отварные	185	6,44	4,71	39,55	222,00	0,07	0,00	0,71	0,05	7,16	43,49	9,70	0,95
17	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	27,90	115,00	0,01	0,58	0,12	0,01	64,68	22,33	8,70	1,78
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		51,41	42,90	155,66	1235,60	0,60	17,01	5,81	0,72	471,75	746,23	186,19	11,58
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		70,02	71,33	242,99	1917,00	0,84	33,10	6,16	0,89	987,40	1151,84	256,80	15,47
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		129,67	129,69	105,65	117,46	100,48	78,81	88,03	164,81	137,14	106,65	142,67	151,67

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														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
19	Колбасные изделия отварные	17	1,68	3,04	0,27	36	0	0	0	0	4,58	18,65	2,41	0,24
20	Чай с молоком	200/15	1,24	1,31	16,87	80	0,02	0,58	0	0,01	51,27	40,94	8,24	0,55
3	Батон с маслом и сыром	60/8/12	7,37	12,21	29,24	261	0,07	0,19	0,082	0,02	133,2	105,7	14,44	0,81
ГП	Апельсин	120	1,08	0,24	0,00	51,60	0,050	72,00	0,24	0,00	40,80	27,60	15,6	0,36
	Итого		18,17	29,92	49,34	586,60	0,19	73,55	0,64	0,05	324,81	325,21	53,92	3,02
Обед														
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым	100	0,81	5,08	2,14	59,00	0,02	5,20	2,31	0,03	22,72	25,76	13,44	0,59
13	Суп из овощей с мясом	240/15	4,76	9,18	12,11	150,00	0,08	8,75	0,31	0,02	38,45	62,91	23,87	0,88
23	Котлеты или биточки рыбные	100	13,96	6,65	56,83	164,00	0,10	0,45	2,79	0,03	100,30	226,43	46,75	0,90
65	Соус сметанный с овощами	20	0,30	3,00	2,90	40,20	0,00	0,35	0,10	0,00	7,50	8,30	2,30	0,08
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,92	7,33	43,86	280,00	0,00	0,00	0,50	0,05	27,80	214,00	141,91	4,83
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Йогурт плодово-ягодный	200	8,00	3,00	28,60	180,00	0,06	1,00	0,06	0,02	224,00	172,00	26,00	0,20
	Итого		46,78	36,19	226,07	1233,80	0,52	19,75	7,88	0,64	470,47	951,60	322,47	15,39
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		64,95	66,11	275,61	1820,40	0,71	93,30	8,52	0,69	795,28	1276,81	376,39	18,41
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		120,28	120,20	119,83	111,54	84,29	222,14	121,74	127,78	110,46	118,22	209,11	180,49

Дети 11 лет и старше														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша вязкая рисовая молочная	200	6,13	11,13	28,42	237,00	0,07	2,08	0,16	0,02	192,89	179,52	34,09	0,36
10	Кофейный напиток с молоком	200	4,26	4,65	21,72	140	0,06	1,82	0	0,03	168,3	126	19,6	0,12
11	Батон с маслом	60/8	4,61	8,73	29,24	218	0,07	0	0,76	0,01	13,2	40,9	8,44	0,68
4	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,0	1,00
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36+	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого		20,58	29,47	92,04	714,4	0,254	9,9	1,6	0,16	419,19	442,62	81,53	4,92
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	2,10	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	240/15	5,23	4,80	21,42	145,00	0,16	7,53	0,26	0,04	21,41	61,45	22,49	0,99
29	Гуляш	100	14,95	13,26	4,45	198,00	0,06	0,94	0,18	0,11	13,21	15,90	4,70	0,31
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		40,97	35,29	138,62	1052,60	0,75	45,16	4,52	0,71	403,03	634,57	169,89	11,41
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		61,55	64,76	230,66	1767,00	1,00	55,06	6,12	0,87	822,22	1077,19	251,42	16,33
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,98	117,75	100,29	108,27	119,29	131,10	87,43	161,11	114,20	99,74	139,68	160,10

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														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	14,56	20,57	21,15	339,00	0,07	6,32	0,54	0,01	180,04	235,12	26,36	0,85
57	Чай с сахаром	200/18	0,00	0,00	17,96	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,18	0,10	0,07
3	Батон с маслом и сыром	60/8/12	7,37	12,21	29,24	261	0,07	0,19	0,082	0,02	133,2	105,7	14,44	0,81
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		22,41	33,26	80,11	724,4	0,176	18,51	0,862	0,034	332,91	354,2	51,7	4,37
Обед														
32	Салат из свеклы с курагой изюмом	100	1,52	4,56	12,77	101,00	0,04	6,35	2,50	0,02	40,75	46,14	23,96	1,39
33	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	240/15/4	4,55	8,54	8,33	133,00	0,05	18,66	0,39	0,01	48,24	56,57	22,91	0,84
34	Плов с мясом	290	18,22	19,25	52,59	461,00	0,08	5,75	0,60	0,02	7,99	190,45	45,77	2,19
35	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	19,30	79,00	0,60	30,00	3,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		33,32	34,10	152,42	1059,60	1,01	60,76	8,60	1,04	132,68	521,36	152,84	9,53
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		55,73	67,36	232,53	1784,00	1,18	79,27	9,46	1,07	465,59	875,56	204,54	13,90
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,20	122,47	101,10	109,31	140,95	188,74	135,17	198,89	64,67	81,07	113,63	136,27

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														
37	Вермишель отварная с маслом	135	4,70	4,54	28,89	171,00	0,05	0,00	0,53	0,03	5,32	31,96	7,08	0,70
64	Колбасные изделия отварные	100	9,90	17,92	1,60	210,00	0,00	0,00	0,28	0,00	26,95	109,71	14,20	1,42
10	Кофейный напиток с молоком	200	4,26	4,65	21,72	140	0,06	1,82	0	0,03	168,3	126	19,6	0,12
11	Батон с маслом	60/8	4,61	8,73	29,24	218	0,07	0	0,76	0,01	13,2	40,9	8,44	0,68
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	Итого		25,27	36,44	106,65	854,2	0,23	13,82	2,05	0,07	223,37	342,17	99,72	3,64
Обед														
48	Салат из моркови с чесноком	100	1,13	5,07	6,15	74,00	0,05	4,30	2,54	0,02	43,65	47,25	32,45	0,60
28	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	240/15/4	2,21	4,33	19,38	115,00	0,14	7,12	0,21	0,03	28,82	74,89	25,22	1,03
41	Котлеты или биточки из птицы	100	16,02	14,77	14,68	274	0,09	0,17	4,29	0,03	40,79	103,46	22,73	1,64
42	Капуста тушеная	180	9,76	12,38	15,6	222	0,08	29,81	3,7	0,04	97,81	74,13	39,06	1,53
8	Кисель из концентрата	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,9	24,06	124,8	0,15	0	1,38	0	19,8	140,4	39,6	2,64
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		37,35	38,15	145,16	1078,80	0,57	41,40	12,12	0,61	244,15	504,53	173,06	9,57
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		62,62	74,59	251,81	1933,00	0,80	55,22	14,17	0,68	467,52	846,70	272,78	13,21
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,96	135,62	109,48	118,44	95,60	131,48	202,43	125,93	64,93	78,40	151,54	129,51

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														
43	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,20	11,69	27,25	242,00	0,14	2,08	0,13	0,03	197,41	199,24	41,93	0,76
57	Чай с сахаром	200/18	0,00	0,00	17,96	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,18	0,10	0,07
3	Батон с маслом и сыром	60/8/12	7,37	12,21	29,24	261	0,07	0,19	0,082	0,02	133,2	105,7	14,44	0,81
ГП	Апельсин	120	1,08	0,24	0,00	51,60	0,050	72,00	0,24	0,00	40,80	27,60	15,6	0,36
	Итого		15,65	24,14	74,45*	622,6	0,26	74,27	0,452	0,05	371,88	332,72	72,07	2
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
45	Свекольник с мясом и со сметаной	240/15/4	4,97	6,91	13,18	150,00	0,09	9,55	0,25	0,02	44,14	73,76	32,78	1,58
46	Бефстроганов из говядины	110	18,12	24,31	5,20	275,60	0,06	0,77	3,01	0,03	26,05	28,96	5,27	0,30
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		43,04	48,76	124,68	1108,20	0,66	39,01	7,48	0,63	410,68	639,54	170,55	11,31
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		58,69	72,90	199,13	1730,80	0,92	113,28	7,93	0,68	782,56	972,26	242,62	13,31
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,69	132,55	86,58	106,05	109,29	269,71	113,31	125,93	108,69	90,02	134,79	130,49

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														
1	Блинчики с молоком сгущенным	120/20	10,66	14,72	51,28	368	0,14	1,76	2,95	0,03	211,95	205,71	31,66	0,95
2	Какао с молоком	200	4,33	4,78	22,02	144	0,06	1,82	0,01	0,03	169,23	137,13	22,85	0,37
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого		15,47	19,86	85,66	568,4	0,224	9,58	3,44	0,06	403,98	362,04	68,91	4,08
Обед														
39	Винегрет овощной	100	1,48	5,14	8,34	87,00	0,05	14,05	2,33	0,01	28,28	44,13	19,69	0,81
49,5	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
51	Рыба, тушеная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	211,00	0,16	9,82	4,33	0,02	87,44	329,66	87,74	1,70
52	Рис, припущенный с овощами	180	4,14	8,69	34,91	241,00	0,04	4,90	0,32	0,02	5,33	74,75	28,26	0,86
17	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	27,90	115,00	0,01	0,58	0,12	0,01	64,68	22,33	8,70	1,78
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Пастила (или мармелад, или зефир, или конфеты)	20	0,80	5,26	11,84	98,20	0,01	0,00	0,46	0,00	5,60	19,00	19,80	0,60
	Итого		41,69	36,74	244,74	1190,80	0,64	39,74	9,39	0,56	248,81	828,27	257,95	12,20
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		57,16	56,60	330,40	1759,20	0,86	49,32	12,83	0,62	652,79	1190,31	326,86	16,28
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,85	102,91	143,65	107,79	102,62	117,43	183,29	114,81	90,67	110,21	181,59	159,61

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														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
57	Чай с сахаром	200/18	0,00	0,00	17,96	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,18	0,10	0,07
3	Батон с маслом и сыром	60/8/12	7,37	12,21	29,24	261	0,07	0,19	0,082	0,02	133,2	105,7	14,44	0,81
ГП	Мандарины	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,24	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12
	Итого		15,13	25,57	59,36	532,60	0,19	46,57	0,64	0,04	270,63	258,60	40,97	2,06
Обед														
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,77	6,82	8,22	105,00	0,02	9,25	2,32	0,04	93,97	72,03	23,17	1,35
55	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	240/15/4	4,71	6,91	17,01	142,00	0,06	10,30	0,30	0,01	33,18	57,19	22,62	0,74
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	290	20,58	8,05	97,79	302,00	0,25	15,92	0,66	0,03	66,13	361,26	92,07	2,07
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,08	0	1,23	0,004	10,15	31,5	7	0,74
	Итого		40,72	27,16	228,69	1055,55	0,67	39,47	6,32	0,57	253,13	764,18	213,06	12,81
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		55,85	52,73	288,05	1588,15	0,86	86,04	6,96	0,61	523,76	1022,78	254,03	14,87
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,43	95,87	125,24	97,31	102,14	204,86	99,46	113,70	72,74	94,70	141,13	145,78

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														
58	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	19,08	25,28	36,22	456,00	0,09	0,39	0,66	0,02	224,92	302,60	33,13	0,99
2	Какао с молоком	200	4,33	4,78	22,02	144	0,06	1,82	0,01	0,03	169,23	137,13	22,85	0,37
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		23,89	30,54	70,00	656,40	0,19	14,21	0,91	0,05	413,35	452,93	66,78	4,00
Обед														
59	Салат из моркови с черносливом	100	1,38	0,08	16,05	63,00	0,05	4,61	0,36	0,02	53,01	56,71	44,54	0,96
60	Суп-уха	250	7,52	3,77	36,05	135,00	0,12	6,84	0,27	0,02	30,52	150,06	43,92	1,08
61	Котлеты, биточки, иницели	100	15,11	12,86	15,54	238,00	0,08	0,31	3,31	0,01	37,77	147,29	26,56	1,30
62	Рагу овощное	180	3	4,92	15,12	119	0,09	18,56	0,55	0,02	58,98	76,05	34,9	1,16
17	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	27,90	115,00	0,01	0,58	0,12	0,01	64,68	22,33	8,70	1,78
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		42,48	28,38	178,09	1061,60	0,67	32,30	6,22	0,61	520,66	860,64	246,82	11,59
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		66,37	58,92	248,09	1718,00	0,85	46,51	7,13	0,66	934,01	1313,57	313,60	15,59
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		122,91	107,13	107,87	105,27	101,67	110,74	101,86	122,22	129,72	121,63	174,22	152,84

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	622,97	651,42	2573,20	17763,00	9,06	662,21	87,20	7,40	6981,55	10872,75	2796,59	153,24
Итого за 1 дней	62,30	65,14	257,32	1776,30	0,91	66,22	8,72	0,74	698,16	1087,28	279,66	15,32
Суточная потребность	54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
Процент удовлетворения суточной	115,36	118,44	111,88	108,84	107,87	157,67	124,57	137,07	96,97	100,67	155,37	150,24

Примечание: ГП - готовый продукт.