

Дети 7-11 лет						
День 1						
№ рецепт уры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Батон с маслом	35/10	2.71	8.53	17.09	158.00
6	Пельмени отварные со сливочным маслом	250/10	25.44	23.65	50.55	517.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
9	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00
	Итого	523	29.33	32.43	91.60	772.00
Обед						
19	Кукуруза консервированная отварная	60	1.32	0.24	6.72	35.00
13	Поджарка из рыбы (филе)	90/10	14.22	7.13	57.12	144.00
15	Каша перловая рассыпчатая	150	4.35	5.25	34.35	202.50
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	4.36	0.56	26.52	130.00
24	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	24.20	100.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	770	35.25	19.58	155.91	747.50
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64.58	52.01	247.51	1519.50
	Суточная потребность		46.20	47.40	201.00	1410.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		139.78	109.73	123.14	107.77

Дети 7-11 лет						
День 2						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Батон с сыром	55	7.30	6.18	17.20	155.00
14	Птица тушенная в сметанном соусе (филе)	80	8.41	7.97	2.66	100.57
2	Макароны отварные	150	5.25	7.50	30.00	182.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
10	Какао с молоком	200	3.70	3.94	26.24	155.20
	Итого	505	25.64	25.79	85.05	632.77
Обед						
21	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1.86	0.12	3.90	24.00
4	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной и луком	250	19.69	14.09	51.76	411.25
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	4.36	0.56	26.52	130.00
12	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.00	28.88	116.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	770	36.35	21.17	159.47	817.25
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		61.99	46.96	244.52	1450.02
	Суточная потребность		46.20	47.40	201.00	1410.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		134.18	99.07	121.65	102.84

Дети 7-11 лет						
День 3						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Батон с маслом и сыром	35/10/20	7.31	14.33	17.09	230.00
5	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5	4.69	4.87	33.85	199.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
11	Чай с молоком	200	1.60	1.65	17.36	86.00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или прчники, или печенье)	35	1.87	2.45	20.42	111.21
	Итого	525	16.45	23.50	97.67	666.21
Обед						
17	Морская капуста (промышленного производства)	60	0.54	0.12	0.00	32.00
16	Рыба припущенная (филе)	80	13.43	0.76	70.80	60.80
1	Рис припущенный	150	3.60	5.25	38.70	180.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	4.36	0.56	26.52	130.00
9	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	750	32.13	13.14	158.03	595.80
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48.58	36.64	255.70	1262.01
	Суточная потребность		46.20	47.40	201.00	1410.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		105.15	77.30	127.21	89.50

Дети 7-11 лет						
День 4						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Батон с маслом	35/10	2.71	8.53	17.09	158.00
4	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной с луком	250	19.69	14.09	51.76	411.25
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
23	Чай с сахаром с лимоном	200	0.24	0.05	15.16	59.00
	Итого	515	23.64	22.87	92.96	668.25
Обед						
18	Икра кабачковая (промышленного приготовления)	60	0.72	2.82	4.62	47.00
6	Пельмени отварные со сливочным маслом	250/10	25.44	23.65	50.55	517.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	4.36	0.56	26.52	130.00
24	Сок фруктовый т/п	200	1.00	0.00	24.20	100.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	780	41.52	33.43	112.89	930.00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		65.16	56.30	205.85	1598.25
	Суточная потребность		46.20	47.40	201.00	1410.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		141.04	118.78	102.41	113.35

Дети 7 -11 лет						
День 5						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Батон с сыром	55	7.30	6.18	17.20	155.00
13	Поджарка из рыбы (филе)	90/10	14.22	7.13	57.12	144.00
15	Каша перловая рассыпчатая	150	4.35	5.25	34.35	202.50
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
10	Какао с молоком	200	3.70	3.94	26.24	155.20
	Итого	525	30.55	22.70	143.86	696.70
Обед						
20	Морская капуста с зеленым горошком	60	0.95	0.13	1.17	30.00
14	Птица тушеная в сметанном соусе (филе)	80	8.41	7.97	2.66	100.57
2	Макароны отварные с маслом	150	5.25	7.50	30.00	182.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	4.36	0.56	26.52	130.00
12	Компот из с/ф	200	0.44	0.00	28.88	116.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	750	29.41	22.56	96.23	694.57
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		59.96	45.26	240.09	1391.27
	Суточная потребность		46.20	47.40	201.00	1410.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		129.78	95.49	119.45	98.67

Дети 7-11 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Батон с маслом и сыром	35/10/20	7.31	14.33	17.09	230.00
5	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5	4.69	4.87	33.85	199.00
11	Чай с молоком	200	1.60	1.65	17.36	86.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или прчники, или печенье)	35	1.87	2.45	20.42	111.21
	Итого	525	16.45	23.50	97.67	666.21
Обед						
19	Кукуруза консервированная отварная	60	1.32	0.24	6.72	35.00
16	Рыба припущенная (филе)	80	13.43	0.76	70.80	60.80
1	Рис припущенный	150	3.60	5.25	38.70	180.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	4.36	0.56	26.52	130.00
24	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	24.20	100.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	750	33.71	13.21	173.94	641.80
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		50.16	36.71	271.61	1308.01
	Суточная потребность		46.20	47.40	201.00	1410.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		108.57	77.45	135.13	92.77

Дети 7 -11 лет						
День 7						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Батон с сыром	55	7.30	6.18	17.20	155.00
4	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной и луком	250	19.69	14.09	51.76	411.25
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
9	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00
	Итого	525	25.17	20.52	92.92	663.25
Обед						
21	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1.86	0.12	3.90	24.00
14	Птица тушеная в сметанном соусе (филе)	80	8.41	7.97	2.66	100.57
2	Макароны отварные с маслом	150	5.25	7.50	30.00	182.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	4.36	0.56	26.52	130.00
12	Компот из с/ф	200	0.44	0.00	28.88	116.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	750	30.32	22.55	98.96	688.57
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		55.49	43.07	191.88	1351.82
	Суточная потребность		46.20	47.40	201.00	1410.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		120.11	90.86	95.46	95.87

Дети 7-11 лет						
День 8						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Батон с маслом	35/10	2.71	8.53	17.09	158.00
6	Пельмени отварные со сливочным маслом	250/10	25.44	23.65	50.55	517.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
10	Какао с молоком	200	3.70	3.94	26.24	155.20
	Итого	525	32.83	36.32	102.83	870.20
Обед						
17	Морская капуста (промышленного производства)	60	0.54	0.12	0.00	32.00
13	Поджарка из рыбы (филе)	90/10	14.22	7.13	57.12	144.00
15	Каша перловая рассыпчатая	150	4.35	5.25	34.35	202.50
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	4.36	0.56	26.52	130.00
24	Сок фруктовый т/п	200	1.00	0.00	24.20	100.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	770	34.47	19.46	149.19	744.50
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		67.30	55.78	252.02	1614.70
	Суточная потребность		46.20	47.40	201.00	1410.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		145.67	117.68	125.38	114.52

Дети 7-11 лет						
День 9						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Батон с маслом и сыром	35/10/20	7.31	14.33	17.09	230.00
14	Птица тушенная в сметанном соусе (филе)	80	8.41	7.97	2.66	100.57
2	Макароны отварные с маслом	150	5.25	7.50	30.00	182.00
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
23	Чай с сахаром с лимоном	200	0.24	0.05	15.16	59.00
	Итого	515	22.19	30.05	73.86	611.57
Обед						
18	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0.72	2.82	4.62	47.00
4	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной и луком	250	19.69	14.09	51.76	411.25
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	4.36	0.56	26.52	130.00
9	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	35	1.87	2.45	20.42	111.21
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	805	36.84	26.37	125.33	892.46
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		59.03	56.42	199.19	1504.03
	Суточная потребность		46.20	47.40	201.00	1410.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		127.77	119.03	99.10	106.67

Дети 7-11 лет						
День 10						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Батон с маслом	35/10	2.71	8.53	17.09	158.00
13	Поджарка из рыбы (филе)	90/10	14.22	7.13	57.12	144.00
22	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.53	6.23	37.67	235.50
ГП	Хлеб ржаной	20	0.98	0.20	8.95	40.00
9	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00
	Итого	515	24.64	22.14	135.84	634.50
Обед						
20	Морская капуста с зеленым горошком	60	0.95	0.13	1.17	30.00
6	Пельмени отварные со сливочным маслом	250/10	25.44	23.65	50.55	517.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	40/20	4.36	0.56	26.52	130.00
12	Компот из с/ф	200	0.44	0.00	28.88	116.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	780	41.19	30.74	114.12	929.00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		65.83	52.88	249.96	1563.50
	Суточная потребность		46.20	47.40	201.00	1410.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		142.49	111.56	124.36	110.89

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	598.08	482.03	2358.33	14563.11
Итого за 1 дней	59.81	48.20	235.83	1456.31
Соотношение Б:Ж:У	1.00	0.81	3.94	
Суточная потребность	46.20	47.40	201.00	1410.00
Процент удовлетворения суточной потребности	129.45	101.69	117.33	103.28

Примечание: ГП - готовый продукт.

Дети 12 лет и старше

День 1

№ рецепт уры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Батон с маслом	50/10	3.85	8.65	24.38	194.00
6	Пельмени отварные со сливочным маслом	250/10	25.44	23.65	50.55	517.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
9	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00
	Итого	550	30.96	32.65	103.38	828.00
Обед						
19	Кукуруза консервированная отварная	100	2.20	0.40	11.20	58.00
13	Поджарка из рыбы (филе)	120/15	18.96	9.51	76.16	189.33
15	Каша перловая рассыпчатая	200	5.80	7.00	51.60	240.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5.78	0.76	34.86	171.00
24	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	24.20	100.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	915	43.74	24.07	205.02	894.33
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		74.70	56.72	308.40	1722.33
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		138.33	102.75	134.20	105.53

Дети 12 лет и старше

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Батон с сыром	70	8.44	6.30	24.60	190.00
14	Птица тушенная в сметанном соусе (филе)	100	10.51	9.96	3.33	125.71
2	Макароны отварные с маслом	200	7.00	10.00	40.00	242.68
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
10	Какао с молоком	200	3.70	3.94	26.24	155.20
	Итого	600	31.12	30.50	107.61	773.59
Обед						
21	Горошек зеленый консервированный отварной	100	3.10	0.20	6.50	40.00
4	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной и луком	250	19.69	14.09	51.76	411.25
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5.78	0.76	34.86	171.00
12	Компот из сухофруктов	200	0.44	0.00	28.88	116.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	830	39.01	21.45	129.00	874.25
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		70.13	51.95	236.61	1647.84
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		129.87	94.11	102.96	100.97

Дети 12 лет и старше

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Батон с маслом и сыром	50/10/20	8.45	14.45	24.38	266.00
5	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	250/5	6.09	8.34	44.46	276.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
11	Чай с молоком	200	1.60	1.65	17.36	86.00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или прчники, или печенье)	35	1.87	2.45	20.42	111.21
	Итого	600	19.48	27.19	120.06	799.21
Обед						
17	Морская капуста (промышленного производства)	100	0.90	0.20	0.00	50.00
16	Рыба припущенная (филе)	100	16.79	0.95	88.60	76.00
1	Рис припущенный	200	4.80	7.00	51.60	240.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5.78	0.76	34.86	171.00
9	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	880	38.47	15.36	197.07	730.00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57.95	42.55	317.13	1529.21
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		107.31	77.08	138.00	93.70

Дети 12 лет и старше

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Батон с маслом	50/10	3.85	8.65	24.38	194.00
4	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной с луком	250	19.69	14.09	51.76	411.25
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
23	Чай с сахаром с лимоном	200	0.24	0.05	15.16	59.00
	Итого	540	25.25	23.09	104.74	724.25
Обед						
18	Икра кабачковая (промышленного приготовления)	100	1.20	4.70	7.70	78.00
6	Пельмени отварные со сливочным маслом	250/10	25.44	23.65	50.55	517.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5.78	0.76	34.86	171.00
24	Сок фруктовый т/п	200	1.00	0.00	24.20	100.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	840	43.42	35.51	124.31	1002.00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		68.67	58.60	229.05	1726.25
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		127.17	106.16	99.67	105.78

Дети 12 лет и старше

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Батон с сыром	70	8.44	6.30	24.60	190.00
13	Поджарка из рыбы (филе)	120/15	18.96	9.51	76.16	189.33
15	Каша перловая рассыпчатая	200	5.80	7.00	51.60	240.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
10	Какао с молоком	200	3.70	3.94	26.24	155.20
	Итого	635	38.37	27.05	192.04	834.53
Обед						
20	Морская капуста с зеленым горошком	100	1.57	0.20	1.95	50.00
14	Птица тушенная в сметанном соусе (филе)	100	10.51	9.96	3.33	125.71
2	Макароны отварные с маслом	200	7.00	10.00	40.00	242.68
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5.78	0.76	34.86	171.00
12	Компот из с/ф	200	0.44	0.00	28.88	116.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	880	35.30	27.32	116.02	841.39
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		73.67	54.37	308.06	1675.92
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		136.43	98.50	134.06	102.69

Дети 12 лет и старше

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Батон с маслом и сыром	50/10/20	8.45	14.45	24.38	266.00
5	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	250/5	6.09	8.34	44.46	276.00
10	Чай с молоком	200	1.60	1.65	17.36	86.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или прчники, или печенье)	35	1.87	2.45	20.42	111.21
	Итого	600	19.48	27.19	120.06	799.21
Обед						
19	Кукуруза консервированная отварная	100	2.20	0.40	11.20	58.00
16	Рыба припущенная (филе)	100	16.79	0.95	88.60	76.00
1	Рис припущенный	200	4.80	7.00	51.60	240.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5.78	0.76	34.86	171.00
24	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	24.20	100.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	880	40.57	15.51	217.46	781.00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		60.05	42.70	337.52	1580.21
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		111.20	77.36	146.88	96.83

Дети 12 лет и старше

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Батон с сыром	70	8.44	6.30	24.60	190.00
4	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной и луком	250	19.69	14.09	51.76	411.25
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
9	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00
	Итого	550	29.80	20.74	104.81	718.25
Обед						
21	Горошек консервированный отварной	100	3.10	0.20	6.50	40.00
14	Птица тушеная в сметанном соусе (филе)	100	10.51	9.96	3.33	125.71
2	Макароны отварные с маслом	200	7.00	10.00	40.00	242.68
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5.78	0.76	34.86	171.00
12	Компот из с/ф	200	0.44	0.00	28.88	116.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	880	36.83	27.32	120.57	831.39
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		66.63	48.06	225.38	1549.64
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		123.39	87.07	98.08	94.95

Дети 12 лет и старше

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Батон с маслом	50/10	3.85	8.65	24.38	194.00
6	Пельмени отварные со сливочным маслом	250/10	25.44	23.65	50.55	517.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
10	Какао с молоком	200	3.70	3.94	26.24	155.20
	Итого	550	34.46	36.54	114.61	926.20
Обед						
17	Морская капуста (промышленного производства)	100	0.90	0.20	0.00	50.00
13	Поджарка из рыбы (филе)	120/15	18.96	9.51	76.16	189.33
15	Каша перловая рассыпчатая	200	5.80	7.00	51.60	240.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5.78	0.76	34.86	171.00
24	Сок фруктовый т/п	200	1.00	0.00	24.20	100.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	915	42.44	23.87	193.82	886.33
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		76.90	60.41	308.43	1812.53
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		138.33	102.75	134.20	105.53

Дети 12 лет и старше						
День 9						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8	Батон с маслом и сыром	50/10/20	8.45	14.45	24.38	266.00
14	Птица тушенная в сметанном соусе (филе)	100	10.51	9.96	3.33	125.71
2	Макароны отварные с маслом	200	7.00	10.00	40.00	242.68
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
23	Чай с сахаром с лимоном	200	0.24	0.05	15.16	59.00
	Итого	610	27.67	34.76	96.31	753.39
Обед						
18	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.20	4.70	7.70	78.00
4	Каша гречневая рассыпчатая с тушеной говядиной и луком	250	19.69	14.09	51.76	411.25
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5.78	0.76	34.86	171.00
9	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	35	1.87	2.45	20.42	111.21
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	865	38.74	28.45	136.75	964.46
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		66.41	63.21	233.06	1717.85
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		122.98	114.51	101.42	105.26

Дети 12 лет и старше

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
7	Батон с маслом	50/10	3.85	8.65	24.38	194.00
13	Поджарка из рыбы (филе)	120/15	18.96	9.51	76.16	189.33
22	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8.70	8.31	50.23	314.00
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.30	13.44	60.00
9	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00
	Итого	625	33.18	26.82	179.22	814.33
Обед						
20	Морская капуста с зеленым горошком	100	1.57	0.20	1.95	50.00
6	Пельмени отварные со сливочным маслом	250/10	25.44	23.65	50.55	517.00
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	50/30	5.78	0.76	34.86	171.00
12	Компот из с/ф	200	0.44	0.00	28.88	116.00
ГП	Йогурт молочный, ж-3,2 %	200	10.00	6.40	7.00	136.00
	Итого	840	43.23	31.01	123.24	990.00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		76.41	57.83	302.46	1804.33
	Суточная потребность		54.00	55.20	229.80	1632.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		141.50	104.76	131.62	110.56

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 10 дней	691.52	536.40	2806.10	16766.11
Итого за 1 дней	69.15	53.64	280.61	1676.61
Соотношение Б:Ж:У	1.00	0.78	4.06	
Суточная потребность	54.00	55.20	229.80	1632.00
Процент удовлетворения суточной потребности	128.06	97.17	122.11	102.73

Примечание: ГП - готовый продукт.