

Дети с 3-7 лет

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17
Какао с молоком	200	3,19	2,68	10,91	81,00	11
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	430	22,87	25,97	28,82	439,29	
Обед						
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,23	4,88	3,64	63,60	91
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	200	4,62	5,95	6,36	100,80	55
Поджарка из рыбы	70	7,06	2,46	2,63	61,00	54
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Кисель из кураги	200	0,79	0,00	25,99	107,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	710	19,69	20,22	78,02	575,86	
Полдник						
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60	ГП
Булочка домашняя	100	8,04	14,26	61,20	406,60	50
Банан (груша, яблоко, вельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Итого	370	9,21	14,62	106,47	583,00	
Ужин						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	90,32,34
Курица в соусе с томатом	70	6,06	4,72	2,38	60,19	58
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00	2
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	500	13,75	10,69	53,14	336,00	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,30	3,75	6,00	79,50	41
Итого	150	4,30	3,75	6,00	79,50	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		69,89	75,25	272,45	2013,65	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		129,43	125,42	104,39	111,87	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет								
Приним пища, наименование блюда	День 1					Эн/л (ккал)	Приним пища, наименование блюда	День 1					Эн/л (ккал)	№ ТК
	Выход блюда	Б	Ж	У	У			Выход блюда	Б	Ж	У	У		
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак						Завтрак								
Омлет натуральный	200	17,12	21,88	4,55	290,77		Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17	
Каша с молоком	200	3,29	5,50	11,89	92,00		Каша с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11	
Масло сливочное (порция)	7	0,07	0,4	0,07	46,2		Масло сливочное (порция)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65	
Банан (груша, яблоко, апельсин, mandarin)	80	1,04	0,32	25,52	97,60		Банан (груша, яблоко, апельсин, mandarin)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП	
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,98	22,27	112,33		Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП	
Итого	537	25,79	31,42	64,30	639,10		Итого	548	28,28	33,90	72,28	696,21		
Обед						Обед								
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	80	1,61	6,70	4,85	84,80		Салат из отварной моркови с зеленым горошком	100	2,01	8,13	6,06	106,00	91	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5,77	7,44	7,95	126,00		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5,77	7,44	7,95	126,00	55	
Полжарка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80		Полжарка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	122,40	54	
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70		Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10	
Кисель из кураги	200	1,21	0,00	28,40	118,00		Кисель из кураги	200	1,56	0,00	35,62	148,00	12	
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,98	22,27	112,33		Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП	
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00		Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП	
Итого	900	30,02	27,75	113,31	824,82		Итого	990	36,87	31,15	142,43	989,12		
Полдник						Полдник								
Сок	200	1,00	0,30	20,20	75,00		Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП	
Булочка домашняя	50	4,02	7,73	30,60	203,30		Булочка домашняя	70	5,63	9,98	42,84	284,62	50	
Банан (груша, яблоко, апельсин, mandarin)	100	1,30	0,40	31,90	122,00		Банан (груша, яблоко, апельсин, mandarin)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП	
Итого	350	6,32	7,73	82,70	400,30		Итого	370	7,93	10,58	94,94	481,62		
Ужин						Ужин								
Овощи натуральные соевые консервированные или замороженные (огурцы) свежие	60	0,48	0,16	1,07	7,80		Овощи натуральные соевые консервированные или замороженные (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	4	90/52/3
Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,09	4,08	103,19		Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,09	4,08	103,19	58	
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46		Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16	
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	13,59	73,76		Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00		Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП	
Итого	595	20,60	15,22	71,37	463,21		Итого	740	25,98	18,64	102,62	635,28		
2 ужин						2 ужин								
Кисломолочный продукт	200	5,81	3,00	8,00	106,00		Кисломолочный продукт	200	5,81	3,00	8,00	106,00	41	
Итого	200	5,81	3,00	8,00	106,00		Итого	200	5,81	3,00	8,00	106,00		
Нормы соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Нормы соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день								
Итого за день		88,54	80,12	339,88	2433,43		Итого за день		104,87	99,27	420,27	2908,21		
Суточная потребность		77,00	70,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00		
Процент удовлетворения суточной потребности		114,99	115,84	101,46	103,55		Процент удовлетворения суточной потребности		116,52	107,90	109,73	106,92		

Дети с 3-7 лет

День 2

Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Завтрак						
Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	195	20,33	17,45	45,94	438,55	38
Кофейный напиток с молоком	200	3,38	2,74	11,03	81,00	88
Сыр (порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,68	63
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	437	29,06	24,14	70,33	630,75	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,74	6,08	5,68	75,60	74
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	200	3,42	6,87	7,18	112,80	28
Плов с мясом	150	7,79	8,06	26,80	211,50	81
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,00	12,68	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	660	15,64	21,64	76,07	558,91	
Подник						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Итого	310	10,79	10,99	86,79	481,20	
Ужин						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	64
Картофельная запеканка с печенью или мясом	150	11,00	11,04	15,28	206,67	29
Соус сметанный натуральный	25	0,77	5,31	1,69	57,65	97
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	475	15,38	19,69	46,58	422,13	
2 ужин						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		71,87	76,66	299,97	2167,99	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		133,09	127,77	114,93	120,44	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
Примен. пищи, наименование блюда	День 2					Эн/н (ккал)	День 2					
	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/н (ккал)		Примен. пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/н (ккал)
1	2	Б	Ж	У		6		1	2	3	4	
Завтрак						Завтрак						
Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	245	25,54	21,93	57,72	551,00	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	285	30,44	26,35	68,49	659,00	38
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (поршники)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (поршники)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Масло сливочное (поршники)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (поршники)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	III
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	III
Итого	602	39,17	37,47	117,58	971,13	Итого	663	48,80	46,27	136,38	1171,64	
Обед						Обед						
Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	74
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	230	4,28	8,59	8,97	141,00	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	28
Плов с мясом	200	10,39	10,75	35,73	282,00	Плов с мясом	265	12,50	12,95	45,04	339,68	81
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	17,25	74,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	21,36	92,00	25
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	III
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	III
Итого	850	23,48	30,77	118,39	835,52	Итого	955	28,28	33,47	149,08	995,70	
Полдник						Полдник						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Кондитерское изделие (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерское изделие (вафли, пряники, печенье или др.)	50	3,00	6,55	49,60	278,00	III
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	III
Итого	335	9,74	8,84	65,94	373,95	Итого	350	12,11	11,95	89,50	506,00	
Ужин						Ужин						
Икра рыбная	60	0,72	2,82	4,62	46,80	Икра рыбная	100	1,20	4,70	7,70	78,00	64
Картофельная запеканка с печенкой или мясом	200	14,66	14,72	20,37	275,56	Картофельная запеканка с печенкой или мясом	200	14,66	14,72	20,37	275,56	29
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	III
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	III
Итого	525	20,11	18,39	62,67	493,12	Итого	600	23,28	20,74	82,88	605,58	
3 ужин						2 ужин						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	III
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной водороданной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной водороданной 3 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день		43,90	93,67	384,78	2748,72	Итого за день		113,47	112,63	478,04	3351,92	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		121,43	121,10	114,86	116,97	Процент удовлетворения суточной потребности		126,08	122,42	124,81	123,23	

Дети с 3-7 лет

День 3

Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	180	5,86	7,90	30,37	217,80	59
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Какао с молоком	200	3,19	2,68	10,91	81,00	11
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	450	16,69	15,59	54,92	429,32	
Обед						
Икра морковная	60	1,2	4,10	5,60	68,30	42
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	4,94	6,87	15,20	136,80	67
Капуста тушеная с птицей	150	8,44	6,16	6,58	123,00	47
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	640	17,94	17,76	67,67	499,71	
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Крендель сахарный	100	7,76	10,72	42,00	276,44	13
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Итого	340	13,29	14,83	76,71	465,74	
Ужин						
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	60	3,03	0,12	4,98	33,00	62
Жаркое по-домашнему	150	7,50	9,43	13,90	178,50	72
Чай с молоком	200	1,45	1,25	8,39	51,00	45
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	450	14,81	11,31	46,06	347,51	
2 ужин						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Итого	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		68,73	65,89	254,76	1862,28	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,28	109,82	97,61	103,46	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
Прием пищи, наименование блюда	День 3				Эн/л (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	День 3				Эн/л (ккал)	№ ТК
	Выход блюда	Пищевые вещества					Выход блюда	Пищевые вещества				
1	2	Б	Ж	У	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,17	33,75	242,00	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	59
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Какао с молоком	200	3,29	3,30	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Масло сливочное (порошок)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порошок)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	577	20,20	20,91	93,78	653,33	Итого	588	22,73	24,39	101,76	710,44	
Обед						Обед						
Икра морская	80	1,65	5,47	7,51	91,00	Икра морская	100	2,06	6,84	9,39	113,75	42
Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	67
Калуга тушеная с овощами	200	13,35	10,10	7,96	187,00	Калуга тушеная с овощами	280	26,56	19,26	8,25	328,74	47
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	830	29,24	25,65	101,64	756,52	Итого	970	45,30	36,68	123,08	983,51	
Полдник						Полдник						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Креклер сахарный	50	3,88	5,36	21,00	138,22	Креклер сахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,51	13
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	350	10,99	10,76	60,90	366,22	Итого	370	12,54	12,90	69,30	421,51	
Ужин						Ужин						
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	62
Жирное по-домашнему	180	9,00	11,31	16,68	214,20	Жирное по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	238,00	72
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	545	20,12	13,95	64,80	466,96	Итого	600	23,81	15,68	83,78	572,02	
2 ужин						2 ужин						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Итого	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Итого	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
Норма соли пищевой соваренной водированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой соваренной водированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день		86,61	79,67	330,52	2343,03	Итого за день		110,49	96,05	387,32	2807,48	
Суточная потребность		77,00	79,90	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		112,48	100,85	98,66	99,70	Процент удовлетворения суточной потребности		122,77	104,40	101,13	103,22	

Дети с 3-7 лет

День 4

Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Завтрак						
Суп молочный с крупой	180	3,72	4,55	14,29	112,50	30
Кофейный напиток с молоком	200	3,38	2,74	11,03	81,00	88
Сыр (порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,68	63
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	422	12,45	11,24	38,68	304,70	
Обед						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,27	4,88	4,42	66,60	95
Суп крестьянский с крупой с мясом	200	4,88	4,50	10,86	104,80	76
Котлеты или биточки рыбные	70	10,03	1,66	36,56	79,34	33
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Кисель из кураги	200	0,79	0,00	25,99	107,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	710	23,05	17,97	117,23	601,20	
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Бутерброд с молоком сгущенным	40	2,98	1,47	20,62	108,00	82
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Итого	280	8,51	5,58	55,33	297,30	
Ужин						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	90,32,34
Бефстроганов	70	12,35	11,67	3,53	169,40	22
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	520	19,35	18,63	56,87	491,21	
2 ужин						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
Итого за день		64,35	53,62	288,31	1769,41	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,19	89,37	110,46	98,30	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
Наименование блюда	День 4				Эн/г (ккал)	Наименование блюда	День 4				Эн/г (ккал)	№ ТК
	Выход блюда	Б	Ж	У			2	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	30
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,90	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (пармезан)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (пармезан)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,58	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	550	17,69	15,55	75,67	498,93	Итого	570	22,41	19,21	83,69	584,84	
Обед						Обед						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	80	1,69	6,70	5,89	88,80	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	2,11	8,13	7,36	111,00	95
Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6,10	5,62	13,58	131,00	Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6,10	5,62	13,58	131,00	76
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,74	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	33
Пюре картофельное	180	3,69	1,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Кисель из журавля	200	1,21	0,10	28,40	118,00	Кисель из журавля	200	1,36	0,00	35,62	148,00	12
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,58	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	2,80	1,10	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	900	32,72	20,27	163,53	844,02	Итого	990	40,34	27,11	207,16	1012,72	
Полдник						Полдник						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Бутерброд с мясным сушеным	50	3,72	1,94	25,86	136,00	Бутерброд с мясным сушеным	50	3,72	1,94	25,86	136,00	82
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	350	10,83	7,34	65,76	364,00	Итого	350	10,83	7,34	65,76	364,00	
Ужин						Ужин						
Овощи натуральные соевые консервированные или помидоры (огурцы) соевые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соевые консервированные или помидоры (огурцы) соевые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90,32,3
Бифстrogанов	90	15,88	17,01	4,53	217,80	Бифстrogанов	100	17,64	16,68	5,03	242,00	22
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,34	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,38	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	565	24,71	21,30	70,36	599,36	Итого	680	30,21	25,75	94,37	751,02	
2 ужин						2 ужин						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день		86,95	69,56	395,72	2381,31	Итого за день		104,79	79,61	471,18	2787,58	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		112,92	88,18	118,13	101,33	Процент удовлетворения суточной потребности		116,43	86,53	123,02	102,48	

Дети с 3-7 лет

День 5

Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	195	31,10	22,55	36,32	490,29	71
Какао с молоком	200	3,19	2,68	10,91	81,00	11
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	425	36,85	25,64	60,59	638,81	
Обед						
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,21	4,88	3,64	63,60	91
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	4,38	4,11	19,31	124,00	46
Рыба, запеченная под молочным соусом	70	7,25	5,85	29,62	91,70	53
Картофель отварной	130	2,50	5,76	17,46	131,71	18
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	9,91	43,00	14
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	710	18,86	21,39	103,67	559,02	
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Булочка с изюмом "Веснушка"	100	9,46	16,76	77,72	206,62	6
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Итого	340	14,99	20,87	112,43	395,92	
Ужин						
Кукуруза с яйцом и луком	60	3,71	7,67	3,56	98,40	60
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,01	9,91	11,21	181,30	85
Соус сметанный	15	0,22	2,40	0,71	25,31	9
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00	2
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	515	23,22	25,90	65,43	575,02	
2 ужин						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Итого	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		99,92	100,20	351,52	2288,77	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		185,64	167,00	134,68	127,15	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет								
Прием пищи, наименование блюда	День 5					Эн/л (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	День 5					Эн/л (ккал)	№ ТК
	Выход блюда	Пищевые вещества						Выход блюда	Пищевые вещества					
		Б	Ж	У	Эн/л (ккал)				Б	Ж	У	Эн/л (ккал)		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак						Завтрак								
Запеканка из творога с молоком ступинским	245	39,08	20,33	45,63	616,00	Запеканка из творога с молоком ступинским	285	45,44	32,94	53,06	716,28	71		
Каши с молоком	300	3,29	7,90	11,89	-92,00	Каши с молоком	200	4,93	4,71	15,42	120,00	11		
Масло сливочное (порционная)	7	0,07	5,94	0,07	46,2	Масло сливочное (порционная)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65		
Банан (груша, яблоко, апельсины, мандарины)	80	1,04	0,32	25,32	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсины, мандарины)	80	1,04	0,32	25,32	97,60	ГП		
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	155,04	ГП		
Итого	582	47,75	37,87	105,38	964,33	Итого	633	56,60	43,96	120,79	1121,72			
Обед						Обед								
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	80	1,61	6,50	4,85	84,80	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	100	2,01	8,13	6,06	106,00	91		
Суп картофельный с крутой с мясом птицы	250	5,47	5,14	24,14	155,00	Суп картофельный с крутой с мясом птицы	250	5,47	5,14	24,14	155,00	46		
Рыба, запеченная под молочным соусом	100	10,25	8,35	42,31	131,00	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	12,42	10,02	50,77	157,20	53		
Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	18		
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	11,90	51,00	14		
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП		
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП		
Итого	910	28,12	29,42	153,36	812,68	Итого	990	33,12	33,22	183,29	946,58			
Подзавтрак						Подзавтрак								
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41		
Булочка с изюмом "Веселушка"	50	4,73	8,38	38,86	103,31	Булочка с изюмом "Веселушка"	70	6,62	11,73	54,40	144,63	6		
Банан (груша, яблоко, апельсины, мандарины)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсины, мандарины)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП		
Итого	350	11,84	13,78	78,76	331,31	Итого	370	13,73	17,13	94,30	372,64			
Ужин						Ужин								
Кукуруза с яйцом и луком	80	4,94	10,22	4,74	131,20	Кукуруза с яйцом и луком	100	6,17	12,78	5,92	164,00	60		
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	13,43	12,73	14,41	233,10	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,14	14,14	16,01	259,00	83		
Соус сметанный	15	0,22	2,40	0,71	25,31	Соус сметанный	15	0,22	2,40	0,71	25,31	9		
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	1,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2		
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31		
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП		
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП		
Итого	600	30,39	32,43	86,34	743,43	Итого	735	38,39	39,78	119,69	969,40			
2 ужин						2 ужин								
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП		
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00			
Норма соли пищевой поваренной водопроводной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной водопроводной 5 гр., специй 2 гр. на день								
Итого за день		Б Ж У Эн/л				Итого за день		Б Ж У Эн/л						
Суточная потребность		119,10 113,70 444,04 2927,15				Суточная потребность		103,45 94,31 398,38 2440,93						
Процент удовлетворения суточной потребности		77,00 79,00 335,00 2350,00				Процент удовлетворения суточной потребности		90,00 92,00 383,00 2720,00						
		154,68 143,92 132,55 124,96						114,94 102,51 104,02 89,74						

Дети с 3-7 лет						
День 6						
Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,54	4,83	16,71	127,80	44
Кофейный напиток с молоком	200	3,38	2,74	11,03	81,00	88
Сыр (порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,68	63
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	422	13,27	11,52	41,10	320,00	
Обед						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	90,32,34
Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6,04	3,39	16,54	117,60	40
Рагу овощное с мясом	150	9,62	10,09	12,03	222,00	48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,00	12,68	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	660	19,83	14,17	66,00	506,41	
Подник						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Сушки, бублики, баранки	30	3,21	0,36	21,36	101,70	ГП
Итого	270	8,74	4,47	56,07	291,00	
Ужин						
Винегрет овощной	60	0,74	6,08	5,68	75,60	74
Гуляш	70	9,56	10,91	1,37	142,91	89
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	52
Чай с молоком	200	1,45	1,25	8,39	51,00	45
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	520	23,16	26,52	76,38	630,35	
2 ужин						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
Итого за день		66,00	56,88	259,75	1822,76	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		122,22	94,80	99,52	101,26	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
Пример пищи, наименование блюда	День 6			Эн/г (ккал)		Пример пищи, наименование блюда	День 6			Эн/г (ккал)	№ ТК	
	Выход блюда	Пищевые вещества					Выход блюда	Пищевые вещества				
1	2	Б	Ж	У	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	44
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Масло сливочное (порция)	7	0,07	3,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порция)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Сыр (порция)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порция)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	557	18,67	20,91	78,43	562,13	Итого	578	23,40	25,29	86,46	654,64	
Обед						Обед						
Овощи натуральные соевые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соевые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90/32/3
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	40
Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,43	16,04	296,00	Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,43	16,04	296,00	48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	17,25	74,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	21,36	92,00	26
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб пшеничный	50	2,80	0,90	24,70	100,00	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,96	30,52	160,00	ГП
Итого	810	28,43	19,04	101,95	737,32	Итого	890	31,43	19,58	126,01	843,02	
Полдник						Полдник						
Кефир/молочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кефир/молочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Сушки/бублики, баранки	50	3,24	0,36	21,36	101,70	Сушки/бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	ГП
Итого	350	10,32	5,76	61,26	329,70	Итого	350	12,46	6,00	75,50	397,50	
Ужин						Ужин						
Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	74
Гуашь	90	12,29	14,03	1,76	183,74	Гуашь	120	16,39	18,71	2,38	245,00	89
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	331,00	52
Чай с молоком	200	1,80	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,80	1,60	10,47	64,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб пшеничный	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	605	28,18	34,38	95,20	783,33	Итого	700	36,69	41,08	119,34	981,02	
2 ужин						2 ужин						
Сыр	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сыр	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день		86,60	81,29	355,04	2487,48	Итого за день		104,98	92,15	427,51	2951,18	
Суточная потребность		77,00	76,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	385,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		112,47	101,63	105,98	105,85	Процент удовлетворения суточной потребности		116,64	100,16	111,62	108,50	

Дети с 3-7 лет						
День 7						
Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Завтрак						
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17
Какао с молоком	200	3,19	2,68	10,91	81,00	11
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	430	22,87	25,97	28,82	439,29	
Обед						
Икра свекольная	60	1,50	4,73	7,76	82,80	27
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	5,32	4,30	17,79	128,80	61
Поджарка из рыбы	70	7,06	2,46	2,63	61,00	54
Картофельное пюре	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Компот из свежих плодов (груш)	200	0,16	0,12	10,11	43,00	14
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,64	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	710	20,05	18,54	77,69	559,06	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,30	14,78	40,04	346,00	69
Итого	390	20,47	21,54	78,15	575,80	
Ужин						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	60	1,87	6,25	6,11	88,20	92
Тефтели из говядины с рисом	70	8,47	11,22	9,32	172,20	70
Капуста тушеная	130	2,62	2,67	7,36	71,50	15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	500	15,79	20,65	47,57	440,91	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Итого	150	4,36	3,75	6,00	79,50	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
Итого за день		83,54	90,45	238,23	2094,56	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		154,70	150,75	91,28	116,36	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет									
Прим. пища, наименование блюда	День 7					Эн/н (ккал)	Прим. пища, наименование блюда	День 7					Эн/н (ккал)	№ ТК	
	Выход блюда	Пищевые вещества						Выход блюда	Пищевые вещества						
1	2	Б	Ж	У	3	1	2	Б	Ж	У	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак									
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77				
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00				11
Масло сливочное (порция)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порция)	8	0,08	5,76	0,08	52,8				65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60				ГП
Хлеб пшеничный	30	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04				ГП
Итого	537	25,79	31,42	64,30	639,10	Итого	548	28,28	33,90	72,28	696,21				
Обед						Обед									
Икра свекольная	80	2,00	6,30	10,34	110,60	Икра свекольная	100	2,50	7,88	12,93	138,00				27
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00				61
Подварка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80	Подварка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	122,40				54
Картофельное пюре	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Картофельное пюре	180	3,69	8,72	21,69	191,70				10
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00				ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02				ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00				ГП
Итого	900	31,04	29,68	128,09	842,42	Итого	990	37,68	29,03	148,17	983,12				
Полдник						Полдник									
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00				49
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00				ГП
Выпрушка с творогом из дрожжевого теста	50	6,65	7,39	20,02	173,00	Выпрушка с творогом из дрожжевого теста	70	9,31	10,34	28,03	242,20				69
Итого	350	13,95	14,19	61,32	415,00	Итого	370	16,61	17,14	69,33	484,20				
Ужин						Ужин									
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00				92
Тефтели из говядины с рисом	90	10,89	14,42	11,98	221,40	Тефтели из говядины с рисом	100	12,10	16,02	13,31	246,00				70
Капуста тушеная	150	3,02	3,08	8,49	82,50	Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00				15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00				16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02				ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	80,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00				ГП
Итого	605	21,70	28,75	68,13	619,66	Итого	680	26,20	31,44	88,29	742,02				
2 ужин						2 ужин									
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00				41
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00				
Норма соли пищевой поваренной водопроводной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной водопроводной 5 гр., специй 2 гр. на день									
Итого за день		98,33	106,04	326,84	2622,18	Итого за день		114,58	116,51	386,07	3011,55				
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00				
Процент удовлетворения суточной потребности		127,70	134,23	97,56	111,58	Процент удовлетворения суточной потребности		127,31	126,64	100,80	110,72				

Дети с 3-7 лет

День 8

Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Завтрак						
Каша молочная жидкая	180	7,75	8,52	33,29	241,20	26
Компоты напитков с молоком	200	3,38	2,74	11,03	81,00	88
Сыр (порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,68	63
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	422	16,48	15,21	57,68	433,40	
Обед						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	64
Суп "Шахтерский" с мясом	200	4,67	3,66	14,68	102,40	7
Жаркое по-домашнему	150	7,50	9,43	13,90	178,50	72
Кисель из кураги	200	0,79	0,00	25,99	107,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	660	17,04	16,54	82,92	539,71	
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278,00	39
Итого	340	13,13	10,91	81,11	467,30	
Ужин						
Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,05	4,88	76,80	77
Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,44	3,59	1,96	66,00	56
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	19
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	520	13,84	16,55	59,37	458,81	
2 ужин						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
Итого за день		61,49	59,41	301,28	1974,22	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		113,87	99,02	115,43	109,68	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
Примен пиши, наименование блюда	День 8				Эн/г (ккал)	Примен пиши, наименование блюда	День 8				Эн/г (ккал)	№ ТК
	Выход блюда	Пищевые вещества					Выход блюда	Пищевые вещества				
1	2	Б	Ж	У	6	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						Завтрак						
Каша пшеница молочная жидкая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	Каша пшеница молочная жидкая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	26
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	4,15	15,58	118,00	88
Масло сливочное (порционная)	7	0,07	5,94	0,07	46,2	Масло сливочное (порционная)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Сыр (порционная)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порционная)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,88	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,31	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	557	22,24	25,01	96,85	688,13	Итого	578	26,97	29,39	104,88	780,64	
Обед						Обед						
Нерагабачковская	60	0,72	2,32	4,62	46,80	Нерагабачковская	100	1,20	4,70	7,70	78,00	64
Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	128,00	Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	128,00	7
Жаркое по-домашнему	180	9,00	11,31	16,68	214,20	Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	238,00	72
Кисель из кураги	200	1,21	0,90	28,40	118,00	Кисель из кураги	200	1,56	0,00	35,62	148,00	12
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,88	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	790	23,84	20,00	115,02	719,52	Итого	890	28,20	23,64	146,44	887,02	
Полдник						Полдник						
Кисло-молочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисель молочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Сушки, булочки, баранки	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, булочки, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	330	10,32	5,76	61,26	329,70	Итого	350	12,46	6,00	75,50	307,50	
Ужин						Ужин						
Салат из свеклы с чесноком	80	1,10	8,06	6,50	102,40	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	10,68	8,13	128,00	77
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52	151,68	56
Рис отварной с овощами	130	3,68	6,99	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31
Хлеб пшеничный	35	2,00	0,48	13,39	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	625	23,46	18,82	74,26	587,71	Итого	760	32,57	23,93	99,90	777,70	
2 ужин						2 ужин						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной водопроводной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной водопроводной 5 гр., специй 2 гр. на день						
Итого за день		80,80	69,79	367,59	2400,06	Итого за день		101,20	83,16	446,52	2917,86	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		105,05	88,34	109,73	102,13	Процент удовлетворения суточной потребности		112,44	90,39	116,58	107,27	

Дети с 3-7 лет

День 9

Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Завтрак						
Суп молочный с крупой	180	3,72	4,55	14,29	112,50	30
Джем или повидло (порциями)	10	0,04	0	6,5	25	43
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Какао с молоком	200	3,19	2,68	10,91	81,00	11
Итого	420	9,51	7,64	45,06	286,02	
Обед						
Маринад овощной	60	0,72	3,05	4,52	49,20	93
Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6,04	3,39	16,54	117,60	40
Гуляш	70	9,56	10,91	1,37	142,91	89
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00	2
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	9,91	43,00	14
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	710	24,23	23,54	81,03	616,72	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Булочка домашняя	100	8,04	14,26	61,20	406,60	50
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Итого	390	15,21	21,02	99,31	636,40	
Ужин						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,27	4,88	4,42	66,60	95
Котлеты или биточки рыбные	70	10,08	1,66	36,56	79,34	33
Картофель отварной	130	2,50	5,76	17,46	131,71	18
Чай с молоком	200	1,45	1,25	8,39	51,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,96	0,48	15,59	78,76	ГП
Хлеб ржаной	30	1,64	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	525	19,97	14,39	97,24	467,41	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Итого	150	4,36	3,75	6,00	79,50	
Итого за день		73,28	70,34	328,64	2086,05	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		135,70	117,23	125,92	115,89	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет							
День 9						День 9							
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/г (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/г (ккал)	№ ТК	
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак						Завтрак							
Суп молочный с крутой <i>СМ</i>	200	4,13	5,05	15,88	125,00	Суп молочный с крутой <i>СМ</i>	200	4,13	5,05	15,88	125,00	30	
Джем или повидло (порциями)	10	0,04	0	6,5	25	Джем или повидло (порциями)	10	0,04	0	6,5	25	43	
Хлеб пшеничный	30	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП	
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП	
Какао с молоком	200	3,29	3,90	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,31	15,42	120,00	11	
Итого	540	12,77	9,35	82,06	452,13	Итого	550	15,25	10,31	90,03	502,64		
Обед						Обед							
Маринад овощной	80	0,96	4,07	6,02	65,60	Маринад овощной	100	1,20	5,09	7,53	82,00	93	
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,34	20,67	147,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	40	
Гуляш	90	12,29	14,03	1,76	183,74	Гуляш	120	16,39	18,71	2,34	245,00	89	
Макaronные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,33	28,80	183,46	Макaronные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	Комп от из свежих плодов	200	0,16	0,16	11,90	51,00	14	
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП	
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП	
Итого	670	33,10	30,02	115,13	839,32	Итого	1030	42,34	39,13	150,92	1089,09		
Полдник						Полдник							
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,46	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49	
Булочка домашняя	50	4,02	7,13	30,60	203,30	Булочка домашняя	70	5,63	9,98	42,84	284,62	50	
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,01	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП	
Итого	350	11,32	13,53	71,90	445,30	Итого	370	12,93	16,78	84,14	526,62		
Ужин						Ужин							
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	80	1,69	6,30	5,89	88,80	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	2,11	8,13	7,36	111,00	94	
Котлеты или биточки рыбные	90	12,90	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	13	
Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	18	
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45	
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП	
Итого	615	24,18	19,06	116,89	370,92	Итого	700	31,61	21,87	151,16	708,38		
2 ужин						2 ужин							
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП	
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00		
Норма соли пищевой поваренной водированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной водированной 5 гр., специй 2 гр. на день							
Итого за день		82,37	72,76	406,18	2382,67	Итого за день		2850,00	103,13	88,29	496,45	2901,73	
Суточная потребность		77,00	79,90	333,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2750,00		
Процент удовлетворения суточной потребности		106,97	92,10	121,25	101,39	Процент удовлетворения суточной потребности		114,59	95,97	129,62	106,68		

Дети с 3-7 лет

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	6,68	7,84	29,40	216,90	35
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	2,74	11,03	81,00	88
Сыр (порциями)	12	2,70	3,54	0,00	43,68	63
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	422	15,41	14,53	53,79	409,10	
Обед						
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	60	3,03	0,12	4,98	33,00	62
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	200	3,42	6,87	7,18	112,80	28
Поджарка из рыбы	70	7,04	2,46	2,63	61,00	54
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,27	0,00	15,89	63,00	23
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	710	19,79	16,38	70,08	513,26	
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Итого	310	10,79	10,99	86,79	481,20	
Ужин						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	90,32,34
Плов с мясом	150	7,79	8,06	26,80	211,50	81
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	450	11,10	8,63	52,60	328,31	
2 ужин						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
Итого за день		58,09	50,73	283,46	1806,87	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		107,57	84,55	108,61	100,38	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
Пример пищи, наименование блюда	День 10				Эн/л (ккал)	Пример пищи, наименование блюда	День 10				Эн/л (ккал)	№ ТК
	Выход блюда	Пищевые вещества					Выход блюда	Пищевые вещества				
1	2	Б	Ж	У	6	1	2	Б	Ж	У	6	7
Завтрак						Завтрак						
Каши (овсян., пшеница ядрица)	200	7,43	8,70	32,66	241,00	Каши манная молочная жидкая	200	7,43	8,70	32,66	241,00	35
Хлеб пшеничный	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (горячий)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (горячий)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Масло сливочное (порошок)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порошок)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	557	21,06	24,24	92,52	661,13	Итого	578	25,79	28,62	100,55	733,64	
Обед						Обед						
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	62
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	28
Полдварка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80	Полдварка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	122,40	54
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Компот из плодов или ягод сухих (ягода)	200	0,41	0,00	22,17	88,00	Компот из плодов или ягод сухих (ягода)	200	0,54	0,00	27,78	111,00	23
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	29,52	160,00	ГП
Итого	920	31,17	27,60	111,75	780,02	Итого	990	37,40	24,37	137,85	916,12	
Полдник						Полдник						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,64	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	335	9,74	8,84	65,94	373,95	Итого	350	12,11	11,95	89,50	506,00	
Ужин						Ужин						
Овощи натуральные соевые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соевые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90,32,3
Плов с мясом	200	10,38	10,75	25,75	282,00	Плов с мясом	265	12,50	12,95	43,04	339,68	81
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	525	15,53	11,65	74,22	458,56	Итого	665	20,66	14,36	99,34	602,70	
2 ужин						2 ужин						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/л			Б	Ж	У	Эн/л	
Итого за день		78,90	67,53	384,63	2348,66	Итого за день		96,96	79,50	447,44	2853,46	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		101,95	85,48	108,84	99,94	Процент удовлетворения суточной потребности		107,73	86,41	116,83	104,91	

Дети с 3-7 лет

День 11

Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	180	5,86	7,90	30,37	217,80	59
Какао с молоком	200	3,19	2,68	10,91	81,00	11
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	410	11,61	10,99	54,64	366,32	
Обед						
Салат из отварной моркови	60	0,72	1,86	3,77	35,40	94
Суп с крупой и рыбными консервами	180	4,82	4,17	17,43	109,44	75
Капуста тушеная с птицей	150	8,44	6,16	6,58	123,00	47
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	620	17,34	12,82	68,07	439,45	
Полдник						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Итого	360	12,43	13,64	90,19	521,70	
Ужин						
Кукуруза с яйцом и луком	60	3,71	7,67	3,56	98,40	60
Азу	150	11,57	11,90	13,16	206,12	20
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,17	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	450	18,17	20,09	41,71	415,53	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Итого	150	4,36	3,75	6,00	79,50	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		63,91	61,29	260,61	1822,50	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		118,35	102,15	99,85	101,25	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет								
Примен. пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Эн/г (ккал)	Примен. пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Эн/г (ккал)	№ ТК
	1	2	Б	Ж	У			1	2	Б	Ж	У		
День 11						День 11								
Завтрак						Завтрак								
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	59		
Каша с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Каша с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11		
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	3,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65		
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП		
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП		
Итого	532	15,18	18,31	93,50	590,33	Итого	548	17,67	19,79	101,48	647,44			
Обед						Обед								
Салат из отварной моркови	80	0,96	2,48	5,02	47,20	Салат из отварной моркови	100	1,20	3,10	6,27	59,00	64		
Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	73		
Капуста тушеная с грибами	200	13,35	10,10	7,96	187,00	Капуста тушеная с грибами	280	26,56	19,26	8,25	328,74	47		
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП		
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП		
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП		
Итого	830	29,08	19,86	104,36	673,72	Итого	970	45,06	30,14	125,17	909,76			
Полдник						Полдник								
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49		
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП		
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП		
Итого	335	9,93	10,24	67,34	387,95	Итого	350	12,30	13,35	90,90	520,00			
Ужин						Ужин								
Кукуруза с яйцом и луком	80	4,94	11,22	4,74	131,20	Кукуруза с яйцом и луком	100	6,17	12,78	5,92	164,00	60		
Азу	200	15,42	15,86	17,54	274,82	Азу	200	15,42	15,86	17,54	274,82	20		
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31		
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП		
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	80,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП		
Итого	545	25,09	26,93	59,96	576,78	Итого	600	29,01	29,96	78,27	690,84			
2 ужин						2 ужин								
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41		
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00			
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день								
Итого за день		85,09	80,34	333,16	2334,78	Итого за день		109,85	98,24	403,82	2874,04			
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00			
Процент удовлетворения суточной потребности		110,51	101,70	99,45	99,35	Процент удовлетворения суточной потребности		122,00	106,78	105,44	105,66			

Дети с 3-7 лет

День 12

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17
Кофейный напиток с молоком	200	3,38	2,74	11,03	81,00	88
Сыр (порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,68	63
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	442	25,85	29,57	28,94	482,97	
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	96
Суп из овощей со сметаной, с мясом	200	3,67	5,12	9,05	97,60	66
Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,03	3,13	154,91	5
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00	2
Кисель из кураги	200	0,79	0,00	25,99	107,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	720	26,38	24,90	92,20	682,92	
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	13,30	14,78	40,04	346,00	69
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Итого	340	18,83	18,89	74,75	535,30	
Ужин						
Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	6,05	4,88	76,80	77
Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,44	3,59	1,96	66,00	56
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Чай с молоком	200	1,45	1,25	8,39	51,00	45
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	500	14,22	17,70	49,69	417,26	
2 ужин						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
		Б	Ж	У	Эн/п	
Итого за день		86,28	91,26	265,78	2193,45	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		159,78	152,10	101,83	121,86	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет								
Прием пищи, наименование блюда	День 12					Эн/л (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	День 12					Эн/л (ккал)	№ ТК
	Выход блюда	Пищевые вещества						1	2	3	4	5		
1	2	Б	Ж	У	6	1	2						3	4
Завтрак						Завтрак								
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17		
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88		
Сыр (порезан)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порезан)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63		
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	9,12	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП		
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,84	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП		
Итого	550	30,68	33,34	64,34	664,70	Итого	570	35,40	37,04	72,16	750,61			
Обед						Обед								
Салат огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	96		
Суп из овощей со сметаной, с мясом	250	4,59	6,40	11,31	122,00	Суп из овощей со сметаной, с мясом	250	4,59	6,40	11,31	122,00	66		
Строганица	120	19,64	15,05	4,69	232,36	Печень говяжья по-строгановски	120	19,64	15,05	4,69	232,36	5		
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,86	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2		
Кисель из кураги	200	1,21	0,00	28,40	118,00	Кисель из кураги	200	1,56	0,00	55,62	148,00	12		
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП		
Хлеб ржаной	50	2,80	0,80	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП		
Итого	920	39,38	33,17	129,07	967,34	Итого	1030	44,63	38,58	160,00	1165,45			
Полдник						Полдник								
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41		
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	6,65	7,89	20,02	173,90	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП		
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	9,31	10,34	28,03	242,20	69		
Итого	350	13,76	12,79	59,92	401,00	Итого	370	16,42	15,74	67,93	470,20			
Ужин						Ужин								
Салат из свеклы с чесноком	80	1,10	8,06	6,50	102,40	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	10,08	8,13	128,00	77		
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,32	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52	151,68	56		
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10		
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45		
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,39	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП		
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП		
Итого	655	24,84	22,74	70,55	603,41	Итого	780	33,19	26,58	90,29	750,46			
2 ужин						2 ужин								
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП		
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00			
Норма соли пищевой поваренной водороданной 3 гр., сахар 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной водороданной 5 гр., сахар 2 гр. на день								
		Б	Ж	У	Эн/л			Б	Ж	У	Эн/л			
Итого за день		109,66	104,28	344,08	2709,45	Итого за день		130,64	118,14	419,78	3211,66			
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2150,00	Суточная потребность		90,00	92,00	380,00	2720,00			
Процент удовлетворения суточной потребности		142,42	132,00	102,71	115,50	Процент удовлетворения суточной потребности		145,16	128,41	109,60	118,08			

Дети с 3-7 лет

День 13

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,78	4,03	13,93	106,50	44
Какао с молоком	200	3,19	2,68	10,91	81,00	11
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	420	14,61	11,72	38,48	318,02	
Обед						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	90,32,34
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	200	4,61	5,79	6,62	104,80	79
Рагу овощное с мясом	150	9,62	10,09	12,03	222,00	48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,00	12,68	54,00	25
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	660	18,40	16,57	56,08	493,61	
Полдник						
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	110	17,77	10,40	26,70	282,86	36
Итого	380	18,94	10,76	71,97	459,26	
Ужин						
Икра морковная	60	1,2	4,10	5,60	68,30	42
Котлеты или биточки рыбные	70	10,08	1,66	36,56	79,34	33
Рис отварной с овощами	150	3,61	6,39	27,54	205,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	520	17,79	12,66	94,48	461,65	
2 ужин						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Итого	150	4,36	3,75	6,00	79,50	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
		Б	Ж	У	Эн/ц	
Итого за день		74,10	55,46	267,01	1812,04	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		137,22	92,43	102,30	100,67	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет						
День 13						День 13						
Пример пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/л (ккал)	Пример пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/л (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				1	2	3		
Завтрак						Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	44
Какао с молоком	200	3,29	3,30	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	30	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	577	18,79	19,51	78,60	553,33	Итого	588	21,28	20,99	86,58	610,44	
Обед						Обед						
Овощи натуральные соленные консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленные консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90/32/3 4
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	250	5,76	7,24	8,28	131,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	250	5,76	7,24	8,28	131,00	79
Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	17,25	74,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	21,36	92,00	25
Хлеб пшеничный	30	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	810	26,64	22,04	89,56	721,32	Итого	890	29,64	22,58	113,62	827,02	
Полдник						Полдник						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Сырники из творога запеченные с мясом ступленным	175	28,27	16,54	42,48	450,00	Сырники из творога запеченные с мясом ступленным	220	34,96	21,94	53,77	566,00	36
Итого	475	30,57	17,14	94,58	647,00	Итого	520	37,26	22,54	105,87	763,00	
Ужин						Ужин						
Икра зерновая	80	1,65	5,87	7,51	91,00	Икра зерновая	100	2,06	6,84	9,39	113,75	12
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	31
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,39	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	585	22,96	14,84	119,52	566,76	Итого	700	31,11	18,66	159,70	745,77	
2 ужин						2 ужин						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	
Норма соли пищевой пищевой водородной 3 гр., сульфид 2 гр. на день						Норма соли пищевой пищевой водородной 5 гр., сульфид 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/л		Б	Ж	У	Эн/л		
Итого за день		104,77	78,53	340,26	2594,41	Итого за день		125,10	89,77	473,77	3052,23	
Суточная потребность		77,00	70,00	335,00	2150,00	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		136,06	98,41	116,50	110,40	Процент удовлетворения суточной потребности		139,00	97,58	123,70	112,21	

Дети с 3-7 лет						
День 14						
Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5		
Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	195	31,10	22,55	36,32	490,29	71
Кофейный напиток с молоком	200	3,38	2,74	11,03	81,00	88
Сыр (порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,68	63
Хлеб пшеничный	30	2,50	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	437	39,83	29,24	60,71	682,49	
Обед						
Маринад овощной	60	0,72	3,05	4,52	49,20	93
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	4,94	6,87	15,20	136,80	67
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,01	9,91	11,21	181,30	85
Капуста тушеная	130	2,62	2,67	7,36	71,50	15
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,27	0,00	15,89	63,00	23
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	710	23,92	23,13	77,91	606,81	
Полдник						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90	ГП
Итого	310	10,79	10,99	86,79	481,20	
Ужин						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	60	1,87	6,25	6,11	88,20	92
Птица запеченная	70	16,89	12,81	0,07	182,59	87
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	52
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	520	30,14	27,35	73,32	657,63	
2 ужин						
Сох	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
Итого за день		105,68	90,91	318,93	2503,13	
Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		195,70	151,52	122,20	139,06	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет								
Прием пищи, наименование блюда	День 14					Эн/а (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	День 14					Эн/а (ккал)	№ ТК
	Выход блюда	Б	Ж	У				Выход блюда	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак						Завтрак								
Запеканка из творога с яблоком сушеным	245	39,08	28,33	45,63	616,00		Запеканка из творога с яблоком сушеным	285	45,44	32,94	53,06	716,28	71	
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00		Кофейный напиток с молоком	200	3,15	4,15	15,58	118,00	88	
Масло сливочное (порция)	7	0,07	5,04	0,07	46,2		Масло сливочное (порция)	4	0,08	5,76	0,08	52,8	65	
Сыр (порция)	20	4,65	5,90	0,00	72,80		Сыр (порция)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63	
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60		Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП	
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,08	22,27	112,53		Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП	
Итого	602	52,71	43,87	105,49	1036,13		Итого	663	63,80	52,86	120,95	1228,92		
Обед						Обед								
Маринад овощной	80	0,96	4,07	6,02	65,00		Маринад овощной	100	1,20	5,09	7,53	82,00	93	
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00		Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	67	
Котлеты, биточки, шницель из говядины	90	15,43	12,73	14,41	233,10		Котлеты, биточки, шницель из говядины	100	17,14	14,14	16,01	259,00	85	
Капуста тушеная	150	3,02	3,08	8,49	82,50		Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	15	
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,41	0,00	22,37	88,00		Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,54	0,00	27,78	111,00	23	
Хлеб пшеничный	30	4,27	0,69	22,27	112,52		Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП	
Хлеб ржаной	30	2,80	0,60	24,79	100,00		Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП	
Итого	876	33,06	29,76	117,06	852,72		Итого	970	38,27	33,31	146,75	1017,02		
Полдник						Полдник								
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00		Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41	
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00		Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП	
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95		Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП	
Итого	335	9,74	8,84	65,94	373,95		Итого	350	12,11	11,95	89,50	506,00		
Ужин						Ужин								
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00		Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	92	
Птица запеченная	90	21,60	16,87	0,09	234,76		Птица запеченная	120	28,80	21,96	0,12	313,01	87	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	3,77	42,15	275,83		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	331,00	52	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00		Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31	
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76		Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00		Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП	
Итого	605	38,03	36,50	90,11	828,35		Итого	700	49,64	43,01	115,70	1043,03		
2 ужин						2 ужин								
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00		Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП	
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00		Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00		
Норма соли пищевой поваренной водородной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной водородной 5 гр., специй 2 гр. на день								
Итого за день		134,54	118,17	398,80	3166,15		Итого за день		164,82	141,33	493,10	3869,97		
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00		
Процент удовлетворения суточной потребности		174,73	149,58	119,04	134,73		Процент удовлетворения суточной потребности		183,13	153,62	128,75	142,28		