

Дети 10-11 лет														
Первая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,91	4,71	20,61	135,43	0,07	1,82	0,06	0,03	172,41	145,05	25,78	0,3	9
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	18
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,61	0,00	11,00	35,75	7,70	0,61	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	502	21,57	21,97	73,96	510,11	0,27	4,16	1,23	0,19	436,68	473,34	86,49	3,58	
Обед														
Салат Столичный	60	7,22	6,31	4,38	73,73	0,07	6,07	0,17	0,02	18,65	79,73	14,42	0,83	29
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250	5,78	6,79	16,46	110,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	47
Котлеты или биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	192,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	68
Овощное соте с морковью	150	3,59	10,65	12,19	154,25	0,18	75,60	4,09	0,02	51,98	38,82	37,20	1,28	77
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	820	39,95	33,00	82,72	732,98	0,64	132,66	8,51	0,12	252,24	471,82	168,03	9,78	

Полдник														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	14,40	46,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
или Булочка домашняя	40	3,82	5,56	25,42	166,94	0,06	0,15	0,58	0,03	22,93	44,51	6,77	0,47	128
Итого	380	9,46	10,87	57,65	314,85	0,16	12,15	1,02	0,07	245,87	238,89	77,83	1,31	
Ужин														
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	60	0,63	0,08	2,16	12,44	0,04	47,33	0,31	0,00	7,96	14,69	8,36	0,39	34
или Овощи натуральные соленые*	60	0,72	0,09	1,53	11,70	0,02	4,50	0,09	0,00	20,70	21,60	12,60	0,54	36
Говядина, тушеная с черносливом	100	16,09	21,98	6,69	139,65	0,07	5,06	2,83	0,02	23,77	172,15	28,06	2,31	81
Каша перловая рассыпчатая	150	5,65	6,76	40,25	208,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	70
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	118
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	550	26,81	29,40	94,81	558,97	0,26	53,84	4,61	0,06	81,46	370,81	76,78	5,17	
2 ужин														
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	2,34	0,00	0,04	216,00	162,00	5,22	4,50	108
Вафли , печенье, пряники	25	4,12	6,47	41,25	31,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Итого	205	9,34	10,97	49,89	129,00	0,12	2,34	0,00	0,04	227,00	195,00	12,35	5,04	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		107,13	106,20	359,03	2245,91	1,45	205,15	15,36	0,48	1243,24	1749,86	421,48	24,87	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139,13	134,44	107,17	95,57	120,92	341,92	153,62	68,00	113,02	159,08	168,59	207,26	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 10-11 лет														
Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	124,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	10
или Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	172,00	0,19	0,830	0,710	0,120	280,550	217,140	41,930	1,080	14
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	118
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	95	7,22	0,76	46,74	223,25	0,10	0,00	1,05	0,00	19,00	61,75	13,30	1,05	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	502	41,13	25,02	104,77	421,90	0,33	2,28	2,12	0,14	312,84	313,56	65,68	3,03	
Обед														
Сельдь с луком	60	7,14	15,72	3,75	106,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	33
Суп с лапшой и мясом	250	10,05	10,56	10,34	247,26	0,13	15,73	2,58	0,04	30,18	124,7	27,81	1,51	55
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	59
Капуста тушеная	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	98
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,00	30,01	90,00	0,01	0,54	0,11	0,01	60,48	20,79	8,10	1,67	116
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	850	41,96	45,42	106,54	867,88	0,49	139,11	10,66	0,12	372,31	565,95	190,72	9,97	

Полдник														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	106,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	ГП
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	390	8,84	13,97	63,67	375,29	0,15	13,00	1,44	0,08	231,76	223,93	79,68	1,29	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	60	2,11	3,02	3,78	50,56	0,04	2,71	2,09	0,02	69,74	59,75	22,22	0,45	41
Рыба, запеченная в молочном соусе	100	17,94	10,96	4,25	130,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	83
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	171,42	0,32	52,4	4,55	0,04	140,59	213,72	64,9	2,54	76
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	103
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	600	32,73	28,83	99,80	576,07	0,63	106,51	9,88	0,11	307,56	544,33	140,63	5,17	
2 ужин														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Итого	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		124,66	113,24	390,78	2316,14	1,60	280,90	25,69	0,45	1276,47	1729,77	506,71	22,65	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		161,90	143,34	116,65	98,56	133,43	468,17	256,90	63,57	116,04	157,25	202,69	188,79	

Дети 10-11 лет														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,04	5,90	29,62	126,17	0,13	1,04	0,62	0,03	112,42	157,44	30,54	1,53	6
Какао с молоком	200	6,3	5,01	18,5	141,96	0,08	2,9	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,9	111
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	610	18,49	12,24	105,98	507,08	0,34	20,67	1,92	0,08	366,40	438,23	154,03	4,54	
Обед														
Салат Мясной	100	4,11	3,71	4,66	135,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	40
Суп-пюре из разных овощей с сухариками из пшеничного хлеба	250	11,56	6,99	21,28	183,31	0,36	34,19	3,4	0	97,13	240,81	72,53	3,1	51
или Солянка из птицы	250	6,78	12,82	10,32	273,56	0,13	19,38	2,33	0,01	32,24	78,23	22,29	1,13	132
Капуста тушеная со свиной	200	10,58	19,99	12,57	288,50	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	99
Компот из кураги	180	1,8	0,94	22,51	131,54	0,02	0,72	0,99	0	29,48	26,28	18,9	0,65	114
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	790	32,29	32,31	86,78	865,99	0,85	133,14	8,12	0,01	298,46	569,55	188,13	8,77	

Полдник														
Вареники с картофелем и маслом	200	12,00	11,00	72,00	346,00	0,24	1,48	7,02	0,04	166,94	211,70	35,10	1,68	101
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Итого	400	17,80	16,00	81,60	454,00	0,32	4,08	7,02	0,08	406,94	391,70	63,10	1,88	
Ужин														
Пекинская капуста с огурцом и сыром	60	2,73	6,90	1,70	62,56	0,02	14,29	1,94	0,02	97,41	59,68	10,36	0,37	38
или Маринад овощной*	60	0,92	6,07	5,50	81,10	0,04	6,41	2,94	0,00	22,82	35,34	21,47	0,49	43
Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	15,79	10	3,97	129,17	0,18	5,87	3,43	0,02	37,38	120,8	31,6	0,76	90
Картофельное пюре	150	3,90	6,50	26,33	169,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	570	25,01	23,15	95,24	623,92	0,50	63,23	8,92	0,06	184,33	411,82	137,76	7,13	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		98,59	89,46	384,90	2556,99	2,07	222,20	25,98	0,27	1470,33	1975,10	568,22	22,50	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		109,54	97,24	100,50	94,01	147,73	317,43	216,53	29,56	122,53	164,59	189,41	125,02	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 10-11 лет														
Первая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	143,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	1
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Бутерброд горячий с сыром	45	5,80	8,29	14,83	102,13	0,04	0,11	0,46	0,06	139,20	96,00	9,45	0,49	143
или Сыр (порциями)	16	3,91	4,43	0,00	55,95	0,01	0,07	0,04	0,03	102,39	41,14	2,89	0,09	20
Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09	0,00	0,94	0,00	17,00	55,25	11,90	0,94	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	501	23,31	17,13	105,70	460,67	0,76	3,60	1,87	0,12	489,94	528,82	97,42	3,08	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	23
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	54
Плов из свинины	200	13,74	9,73	27,76	446,48	0,09	5,04	0,62	0,03	30,91	101,56	44,13	2	63
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	810	22,01	24,30	112,84	985,88	0,36	77,41	7,78	0,10	178,78	364,27	142,34	8,74	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	25	4,12	6,47	41,25	61,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Итого	365	9,76	11,77	73,48	330,65	0,15	12,00	0,44	0,04	233,93	227,38	78,19	1,38	
Ужин														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	44
Поджарка из рыбы	100	10,89	13,42	6,18	101,99	0,28	11,79	4,66	0,03	53,48	114,63	37,93	1,08	84
Картофельное пюре	150	3,90	6,50	26,33	169,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	107
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	610	23,10	21,30	97,98	583,06	0,60	55,76	5,76	0,07	206,54	364,71	121,08	5,00	
2 ужин														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Итого	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		83,98	79,50	399,60	2468,26	1,95	151,37	15,84	0,37	1349,19	1665,18	467,03	18,39	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		109,06	100,64	119,28	105,03	162,83	252,28	158,42	52,29	122,65	151,38	186,81	153,26	

Дети 10-11 лет														
Первая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	142,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	16
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Бутерброд горячий с сыром или Сыр (порциями)	45	5,80	8,29	14,83	102,13	0,04	0,11	0,46	0,06	139,20	96,00	9,45	0,49	143
Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09	0,00	0,94	0,00	17,00	55,25	11,90	0,94	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	501	33,96	34,27	73,10	560,43	0,32	3,62	2,04	0,41	525,68	601,70	88,76	5,49	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком или Лечо*	60	0,66	6,06	6,36	64,80	0,02	9,24	2,76	0,14	18,00	17,40	10,80	0,54	24
Рассольник Ленинградский с мясом	250	5,30	6,06	15,85	174,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	49
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	450,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	87
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	770	25,77	35,67	83,16	792,72	0,88	120,27	8,47	0,16	156,12	455,93	153,35	9,83	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	118
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным или мясным фаршем	60	10,53	5,95	30,35	107,18	0,17	11,63	1,15	2,73	17,18	150,09	13,13	2,90	123
Итого	400	12,21	6,50	71,35	299,59	0,21	24,00	1,60	2,73	28,13	181,84	59,64	3,67	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Тефтели мясные с рисом	100	8,19	14,57	11,50	150,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	85
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	102
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	232,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	82
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	104
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	660	23,99	32,73	110,92	703,92	1,16	45,10	6,22	0,11	196,00	311,69	76,21	5,39	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		99,93	113,93	347,83	2447,26	2,63	194,07	18,32	3,45	1120,13	1714,96	403,16	24,55	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		129,78	144,21	103,83	104,14	219,27	323,45	183,22	492,29	101,83	155,91	161,27	204,59	

Дети 10-11 лет														
Первая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша Рябчик	200	8,20	8,22	43,22	140,34	0,18	1,47	0,36	0,06	145,93	190,71	120,87	2,09	8
Чай с молоком	180	2,81	3,20	29,65	103,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	119
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Вафли , печенье, пряники	25	4,12	6,47	41,25	61,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,72	0,00	13,00	42,25	9,10	0,72	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	501	21,49	26,67	154,16	528,69	0,38	2,78	1,44	0,12	302,31	390,28	161,18	4,33	
Обед														
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	26
Свекольник с мясом	250	5,23	5,65	17,32	145,88	0,11	23,70	0,39	0,02	63,20	68,12	38,75	2,11	134
Печень говяжья по-строгановски	100	8,08	8,74	0,80	136,00	0,12	7,76	0,49	3,72	18,17	103,28	8,92	3,03	75
Картофель, запеченный дольками	150	4,20	6,23	23,15	169,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	71
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,00	30,01	90,00	0,01	0,54	0,11	0,01	60,48	20,79	8,10	1,67	116
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	90,40	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	1000	26,88	29,36	141,60	871,43	0,73	104,49	8,41	3,75	239,82	494,50	220,71	12,39	

Полдник														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Коржик молочный	50	4,51	8,55	31,47	220,73	0,07	0,07	2,61	0,01	17,08	44,75	6,93	0,57	142
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Итого	350	15,04	17,85	90,72	471,24	0,20	2,67	2,93	0,07	263,64	326,75	68,43	1,45	
Ужин														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	60	1,24	3,07	3,01	45,06	0,03	17,68	1,39	0,00	23,95	23,14	9,94	0,37	37
или Овощи натуральные соленые*	60	0,72	0,09	1,53	11,70	0,02	4,50	0,09	0,00	20,70	21,60	12,60	0,54	36
Птица запеченная	90	11,00	11,39	0,31	130,21	0,13	2,77	1,22	0,05	26,41	129,82	26,40	1,79	80
Овощи запеченные	150	4,27	13,01	25,82	158,83	0,23	200,71	6,45	0,00	68,74	109,31	50,86	2,07	78
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	560	16,12	25,07	78,10	568,30	0,46	227,98	10,08	0,05	185,25	400,13	135,26	8,82	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		83,53	103,71	473,87	2530,26	1,82	339,00	22,85	4,03	1205,21	1775,46	610,78	27,16	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		92,81	112,72	123,73	93,02	130,32	484,29	190,43	447,67	100,43	147,96	203,59	150,92	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 10-11 лет														
Первая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	7
Кофейный напиток с молоком	200	5,46	4,49	26,96	129,15	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	112
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	501	20,27	22,43	105,59	484,75	0,44	5,40	1,94	0,12	389,07	511,74	132,23	4,15	
Обед														
Салат из говядины с морковью	100	8,86	8,20	12,21	119,89	0,08	4,12	0,63	0,05	168,85	164,64	31,55	1,63	39
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	53
Поджарка из свинины	100	16,88	37,49	2,61	275,04	0,63	13,08	4,94	0,00	41,33	206,65	31,78	2,33	135
Рис отварной	150	4,73	4,30	49,65	136,16	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	95
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	107
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	860	42,41	59,11	126,29	986,51	1,22	41,83	7,43	0,09	305,50	677,84	175,61	10,29	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Вафли , печенье, пряники	25	4,12	6,47	41,25	61,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого	385	6,63	7,30	108,19	368,05	0,11	36,73	2,27	0,00	76,39	161,85	107,41	4,74	
Ужин														
Икра кабачковая(баклажанная)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	1,86	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	22
Жаркое по-домашнему	200	17,22	10,52	12,87	394,44	0,20	27,93	0,57	0,02	37,61	124,32	45,35	3,03	92
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	103
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	520	23,02	16,54	66,62	689,67	0,30	82,13	3,33	0,02	91,46	216,79	77,50	5,04	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	36,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	220	7,20	7,36	33,70	126,60	0,12	1,08	0,64	0,04	223,80	200,20	32,40	0,82	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		99,53	112,74	440,39	2655,58	2,20	167,17	15,61	0,27	1086,22	1768,42	525,15	25,04	
Суточная потребность		99,00	101,20	421,30	2992,00	1,54	77,00	13,20	0,99	1320,00	1320,00	330,00	19,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		100,53	111,40	104,53	88,76	142,92	217,11	118,28	26,87	82,29	133,97	159,14	126,49	

Дети 10-11 лет														
Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	2
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	117
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Бутерброд горячий с сыром или Сыр (порциями)	45	5,80	8,29	14,83	102,13	0,04	0,11	0,46	0,06	139,20	96,00	9,45	0,49	143
Хлеб пшеничный	16	3,91	4,43	0,00	55,95	0,01	0,07	0,04	0,03	102,39	41,14	2,89	0,09	20
Хлеб ржаной	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Итого	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	503	18,25	20,05	91,67	593,31	0,66	1,60	1,81	0,10	312,00	352,20	61,99	3,22	
Обед														
Салат из кукурузы с яйцом и огурчиками	100	8,69	11,52	16,46	140,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	32
Суп рисовый с мясом	250	7,17	6,29	24,25	173,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	50
Бефстроганов из говядины	100	11,50	15,20	3,14	235,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	62
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	232,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	82
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	860	38,46	38,12	145,19	1037,90	0,96	56,50	14,17	0,16	396,36	546,52	1056,15	97,66	

Полдник														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	25	4,12	6,47	41,25	61,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	365	9,76	11,77	73,48	330,65	0,15	12,00	0,44	0,04	233,93	227,38	78,19	1,38	
Ужин														
Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	0,36	0,12	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42	21
Рагу из птицы	200	19,43	20,41	16,32	440,40	0,21	23,73	2,93	0,03	45,97	215,37	46,69	2,28	93
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	118
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	500	25,73	21,11	65,93	662,76	0,36	25,54	3,78	0,03	77,58	311,14	75,34	4,03	
2 ужин														
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	114
Итого	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		94,20	92,09	401,28	2770,77	2,15	96,44	21,30	0,33	1052,62	1466,44	1292,67	107,01	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		122,33	116,57	119,79	117,91	179,54	160,73	212,97	46,57	95,69	133,31	517,07	891,72	

Дети 10-11 лет														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный с бананом (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	134,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	11
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	71
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	95	7,22	0,76	46,74	223,25	0,10	0,00	1,05	0,00	19,00	61,75	13,30	1,05	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	502	24,61	22,92	108,55	481,90	0,32	2,40	1,99	0,15	345,99	361,03	69,20	3,11	
Обед														
Винегрет овощной	60	0,65	2,06	3,08	61,12	0,02	4,87	0,97	0	12,46	18,4	7,56	0,32	27
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	52
Птица запеченная	90	11,00	11,39	0,31	130,21	0,13	2,77	1,22	0,05	26,41	129,82	26,40	1,79	80
Картофельное пюре	75	0,98	1,63	6,59	65,00	0,05	7,74	0,06	0,01	13,69	29,07	9,83	0,37	72
Капуста цветная запеченная с чесноком	75	3,79	5,95	6,57	95,77	0,15	104,65	2,77	0,00	48,10	79,46	25,76	2,15	97
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	113
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	790	26,88	27,78	84,19	726,54	0,60	141,35	6,39	0,09	160,01	434,14	120,29	7,70	

Полдник														
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	105,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	127
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	425	9,47	15,09	70,14	373,85	0,20	12,06	1,60	0,09	242,13	260,41	81,56	1,86	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,28	8,13	6,86	107,75	0,03	19,05	3,71	0,22	36,21	36,29	21,31	1,09	131
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
или Лечо*	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	133
Рыба, запеченная в панировке	100	24,43	8,38	13,19	185,58	0,25	2,9	1,94	0,07	37,88	250,24	39,84	1,53	67
Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,70	6,54	32,42	109,28	0,08	5,45	3,30	0,00	37,05	103,77	24,24	1,08	69
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	610	34,81	23,63	111,91	664,81	0,44	47,40	11,27	0,29	180,54	529,70	130,79	8,12	
2 ужин														
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Вафли , печенье, пряники	25	4,12	6,47	41,25	31,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	33,00	7,13	0,54	ГП
Итого	205	9,03	10,51	65,51	153,08	0,14	2,00	0,07	0,04	200,42	215,67	47,26	1,07	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		104,79	99,92	440,30	2400,18	1,70	205,21	21,31	0,66	1129,08	1800,94	449,10	21,85	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		136,10	126,48	131,43	102,14	141,75	342,02	213,07	94,29	102,64	163,72	179,64	182,10	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 10-11 лет														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	120,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	5
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	142,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	125
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	110
Чай с молоком	180	2,53	2,88	26,69	103,10	0,04	1,18	0,00	0,03	108,95	81,47	12,85	0,16	119
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	500	19,64	15,81	121,48	532,61	0,44	3,08	2,71	0,11	348,82	431,60	97,51	3,33	
Обед														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	25
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	26
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Котлеты куриные	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	60
Картофель, запеченный дольками	150	4,20	6,23	23,15	169,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	71
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	860	31,35	40,48	117,01	1010,73	0,65	152,96	11,72	0,32	222,19	568,80	175,20	10,00	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	14,40	64,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
или Булочка домашняя	40	3,82	5,56	25,42	166,94	0,06	0,15	0,58	0,03	22,93	44,51	6,77	0,47	128
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	380	9,46	10,87	57,65	435,79	0,16	12,15	1,02	0,07	245,87	238,89	77,83	1,31	
Ужин														
Салат "Золотая рыбка" из рыбы с овощами и яйцом	100	10,88	10,00	6,98	161,72	0,13	10,47	3,05	0,07	41,13	148,13	30,25	1,33	45
Плов по-узбекски из говядины	200	12,73	20,67	34,52	255,37	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	64
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,56	95,94	0,01	180,00	0,68	0,00	11,34	3,06	3,06	0,59	105
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	540	28,62	31,50	87,70	647,23	0,58	195,38	5,12	0,10	103,01	406,84	98,01	4,97	
2 ужин														
Какао с молоком	200	6,3	5,01	18,5	141,96	0,08	2,9	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,9	111
Итого	200	6,30	5,01	18,50	141,96	0,08	2,90	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,90	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		95,37	103,67	402,34	2768,32	1,91	366,47	20,58	0,65	1145,07	1829,16	487,76	20,51	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		123,85	131,23	120,10	117,80	159,14	610,78	205,82	92,29	104,10	166,29	195,10	170,88	

Дети 10-11 лет														
Вторая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	7
Бутерброд горячий с сыром	45	5,80	8,29	14,83	102,13	0,04	0,11	0,46	0,06	139,20	96,00	9,45	0,49	143
или Сыр (порциями)	16	3,91	4,43	0,00	55,95	0,01	0,07	0,04	0,03	102,39	41,14	2,89	0,09	20
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09	0,00	0,94	0,00	17,00	55,25	11,90	0,94	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	501	24,41	19,19	95,89	497,96	0,40	5,59	1,72	0,12	492,86	507,90	121,04	3,90	
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250	2,1	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	48
Печень говяжья по-строгановски	100	8,08	8,74	0,80	136,00	0,12	7,76	0,49	3,72	18,17	103,28	8,92	3,03	75
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	7,32	38,92	255,71	0,29	0,00	0,61	0,03	15,28	138,10	202,64	4,57	74
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	860	26,73	33,51	99,32	790,97	0,60	74,03	7,06	3,81	291,62	577,37	315,12	15,25	

Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	180	0,04	0,00	18,07	64,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	118
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	120,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	124
Итого	440	8,07	8,75	76,15	362,78	0,15	37,81	1,96	0,04	57,45	106,00	63,37	1,87	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	60	0,54	0,09	1,71	10,50	0,03	9,60	0,24	0,00	9,30	16,80	10,20	0,42	35
или Овощи натуральные соленые*	60	0,72	0,09	1,53	11,70	0,02	4,50	0,09	0,00	20,70	21,60	12,60	0,54	36
Пельмени мясные отварные	200	18,60	17,80	38,76	229,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	88
Сметана	25	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	89
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,00	30,01	90,00	0,01	0,54	0,11	0,01	60,48	20,79	8,10	1,67	116
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	525	24,81	20,97	99,10	494,71	0,27	12,59	3,67	0,09	153,64	302,39	61,26	5,86	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		89,02	88,18	385,76	2252,42	1,48	131,10	14,40	4,10	1209,77	1657,46	585,99	27,05	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		115,61	111,62	115,15	95,85	123,68	218,50	144,00	585,00	109,98	150,68	234,40	225,45	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 10-11 лет														
Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Боярская"	200	7,99	8,61	36,59	111,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	3
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	597	16,93	20,44	98,63	501,89	0,37	14,52	1,09	0,11	369,32	430,52	136,90	2,71	
Обед														
Сельдь с луком	60	7,14	15,72	3,75	106,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	33
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	53
Куриное филе в сметанном соусе	90	17,15	27,37	3,76	172,89	0,12	10,19	4,63	0,06	53,95	189,4	23,92	1,62	66
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	232,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	82
Компот Витаминный	180	3,91	1,06	22,37	103,14	0,03	90,72	1,33	0,00	34,74	27,81	20,43	0,90	115
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	790	46,76	57,57	116,35	990,87	1,03	123,69	12,11	0,13	249,39	562,39	188,26	9,82	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Сырники из творога с молоком сгущенным (150/20)	170	23,80	12,47	23,40	259,20	0,14	0,61	0,52	0,09	205,74	159,24	30,75	0,79	14
Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Итого	415	23,80	12,47	55,20	387,20	0,14	20,61	2,12	0,09	257,74	241,24	60,75	3,99	
Ужин														
Икра кабачковая(баклажанная)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	1,86	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	22
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	200	22,67	38,13	29,19	450,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	61
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	520	28,25	44,05	81,53	738,77	0,64	38,77	4,44	0,05	81,28	389,38	91,12	5,75	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		120,74	140,29	367,01	2724,73	2,24	198,67	19,76	0,42	1171,93	1787,33	502,23	22,45	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		156,81	177,58	109,56	115,95	186,39	331,12	197,57	59,43	106,54	162,48	200,89	187,04	

Дети 10-11 лет														
Вторая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	148,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	4
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	95,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	117
Масло сливочное (порциями)	7	0,05	7,00	0,09	20,27	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	597	12,51	17,56	94,29	552,85	0,24	12,71	1,31	0,08	212,50	277,69	105,52	3,26	
Обед														
Икра кабачковая(баклажанная)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	1,86	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	22
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	90	16,94	10,35	5,01	173,99	0,39	10,49	0,78	0,06	38,45	183,43	28,38	5,10	65
Картофельное пюре	150	3,90	6,50	26,33	169,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	810	33,64	27,92	92,49	1020,69	0,88	96,28	6,16	0,13	229,56	596,58	166,98	13,37	

Полдник														
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	2,34	0,00	0,04	216,00	162,00	5,22	4,50	108
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	312,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,46	126
Итого	345	10,17	11,93	13,76	409,20	0,25	21,17	2,41	0,06	245,80	254,15	31,59	5,96	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	30
или Салат из красной фасоли с морковью*	100	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0	64,75	160,54	48,35	2,07	31
Котлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	277,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	86
Овощи запеченные	150	4,27	13,01	25,82	158,83	0,23	200,71	6,45	0,00	68,74	109,31	50,86	2,07	78
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,56	95,94	0,01	180,00	0,68	0,00	11,34	3,06	3,06	0,59	105
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	590	24,44	44,18	96,86	752,78	0,59	413,21	14,80	0,15	198,77	316,68	110,82	6,37	
2 ужин														
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Итого	280	16,37	9,96	28,54	250,96	0,17	2,84	0,11	0,07	384,19	402,04	61,21	1,28	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		97,13	111,55	325,94	2986,48	2,13	546,21	24,79	0,49	1270,82	1847,14	476,12	30,24	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,15	141,20	97,30	127,08	177,39	910,35	247,87	70,00	115,53	167,92	190,45	251,96	

Дети 10-11 лет														
Вторая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет с сыром	200	19,89	28,35	4,76	206,82	0,11	1,24	0,80	0,36	363,93	212,00	31,27	2,72	17
Чай с молоком	180	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	119
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,99	0,00	18,00	58,50	12,60	0,99	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	501	30,96	40,53	86,75	598,12	0,29	2,55	2,15	0,42	514,31	394,82	67,95	4,69	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком	60	0,66	6,06	6,36	64,80	0,02	9,24	2,76	0,14	18,00	17,40	10,80	0,54	24
или Лечо*	60	6,95	9,22	13,17	115,93	0,19	8,63	6,35	0,07	188,71	124,83	739,34	69,78	133
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	52
Рыба, запеченная под маринадом	100	18,45	12,26	6,13	148,06	0,2	6,79	4,45	0,03	33,7	190,57	34,87	0,88	91
Рис отварной с кукурузой и горошком	150	4,75	4,98	38,24	326,91	0,07	1,62	0,31	0,02	30,22	100,66	32,80	0,83	96
Компот из брусники (клюквы)	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0,00	4,50	0,30	0,00	7,95	4,80	2,10	0,17	106
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	820	34,39	30,11	112,14	890,86	0,54	40,77	9,01	0,22	142,02	483,78	130,05	5,36	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Итого	460	12,91	5,83	68,54	420,76	0,16	37,23	2,37	0,03	229,39	348,85	123,28	4,60	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	60	2,11	3,02	3,78	50,56	0,04	2,71	2,09	0,02	69,74	59,75	22,22	0,45	41
Гуляш из говядины	100	15,11	21,39	4,47	185,62	0,26	4,86	2,65	0,03	22,20	168,87	22,98	2,42	94
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,86	4,43	43,78	232,61	0,40	0,00	0,98	0,02	12,98	55,44	9,92	1,00	82
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	113
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	560	29,38	29,59	108,25	723,49	0,79	10,27	6,73	0,07	131,52	355,00	73,18	5,33	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	5 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		112,64	111,82	390,98	2739,23	1,84	91,90	20,26	0,78	1231,44	1746,25	419,66	20,16	
Суточная потребность		84,70	86,90	368,50	2585,00	1,32	66,00	11,00	0,77	1210,00	1210,00	275,00	13,20	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,99	128,68	106,10	105,97	139,03	139,25	184,21	100,78	101,77	144,32	152,60	152,76	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (10-11 лет)												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 14 дней	1411,24	1466,29	5510,03	35862,55	27,18	3195,87	282,05	16,70	16961,50	24513,46	7716,09	414,44
Среднее значение	100,80	104,73	393,57	2561,61	1,94	228,28	20,15	1,19	1211,54	1750,96	551,15	29,60
Соотношение Б:Ж:У	1,0	1,0	4,0						1,0	1,4		
Суточная потребность	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент удовлетворения суточной потребности	130,91	132,58	117,48	109,00	161,79	380,46	201,47	170,44	110,14	159,18	220,46	246,69

Дети 12-18 лет														
Первая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,15	6,34	21,53	166,00	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	9
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	18
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	35	2,38	0,46	13,93	70,35	0,06	0,00	0,49	0,00	16,45	54,95	17,15	1,37	ГП
Итого	553	22,69	23,88	73,48	540,61	0,30	4,62	1,30	0,21	481,56	523,13	98,05	4,05	
Обед														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,30	122,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	29
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250	5,78	6,79	16,46	110,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	47
Котлеты или биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	192,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	68
Овощное соте с морковью	180	4,79	14,20	16,25	205,67	0,24	100,80	5,45	0,03	69,31	51,76	49,60	1,71	77
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	920	48,32	40,95	105,40	907,46	0,78	161,91	10,29	0,15	285,30	548,22	190,75	10,81	

Полдник														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	128
Итого	420	12,04	10,51	61,03	502,73	0,23	12,00	1,72	0,04	242,14	267,18	85,46	2,12	
Ужин														
Овощное ассорти 13 (перец болгарский, огурец, томат)	100	1,05	0,14	3,60	20,74	0,06	78,88	0,51	0,00	13,26	24,48	13,94	0,65	34
или Овощи натуральные соленые*	100	1,20	0,15	2,55	19,50	0,03	7,50	0,15	0,00	34,50	36,00	21,00	0,90	36
Говядина, тушеная с черносливом	110	17,70	24,18	7,36	153,62	0,08	5,57	3,11	0,02	26,15	189,37	30,87	2,54	81
Каша перловая рассыпчатая	180	7,53	9,01	53,67	218,03	0,09	0	0,99	0,05	40,16	167,2	32,41	1,52	70
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	680	32,92	34,20	126,17	676,09	0,35	86,06	5,70	0,07	108,12	468,45	101,04	6,66	
2 ужин														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	235	9,54	10,88	47,10	240,35	0,13	2,60	0,00	0,04	250,00	210,00	34,48	0,69	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		125,51	120,41	413,18	2867,24	1,78	267,19	19,01	0,51	1367,11	2016,97	509,78	24,32	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139,46	130,88	107,88	105,41	126,98	381,69	158,42	56,44	113,93	168,08	169,93	135,13	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет														
Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	124,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	10
или Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	172,00	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	14
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	199,75	0,09	0,00	0,94	0,00	17,00	55,25	11,90	0,94	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	553	26,57	23,56	121,57	600,05	0,38	2,56	2,44	0,15	363,03	417,46	87,47	4,57	147,00
Обед														
Сельдь с луком	130	10,71	23,58	5,63	221,25	0,05	4,73	5,6	0,05	104,63	139,68	92,94	1,94	33
Суп с лапшой и мясом	250	10,05	10,56	10,34	247,26	0,13	15,73	2,58	0,04	30,18	124,7	27,81	1,51	55
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	59
Капуста тушеная	200	5,03	5,28	15,32	132,08	0,10	113,90	2,61	0,00	132,02	89,91	45,52	1,77	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	1000	50,00	53,86	139,39	1226,50	0,59	140,75	13,26	0,14	431,31	672,22	238,00	12,03	

Полдник														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	106,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	ГП
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	390	8,84	13,97	63,67	375,29	0,15	13,00	1,44	0,08	231,76	223,93	79,68	1,29	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	100	3,52	5,04	6,30	84,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	41
Рыба, запеченная в молочном соусе	120	17,94	10,96	4,25	237,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	83
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	171,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	76
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	103
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	680	35,58	31,06	111,22	760,38	0,68	108,32	11,52	0,12	360,75	606,37	161,75	5,97	
2 ужин														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Итого	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		120,99	122,45	451,85	3037,22	1,80	284,63	30,25	0,49	1438,85	2001,98	596,90	27,05	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		134,43	133,09	117,98	111,66	128,73	406,61	252,10	54,00	119,90	166,83	198,97	150,28	

Дети 12-18 лет														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,04	5,90	29,62	126,17	0,13	1,04	0,62	0,03	112,42	157,44	30,54	1,53	6
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,22	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	580	17,40	12,11	100,50	513,58	0,32	20,11	1,80	0,07	359,40	430,73	151,63	4,41	
Обед														
Салат Мясной	100	4,11	3,71	4,66	135,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	40
Суп-пюре из разных овощей с сухариками из пшеничного хлеба	250	11,56	6,99	21,28	183,31	0,36	34,19	3,4	0	97,13	240,81	72,53	3,1	51
или Солянка из птицы	250	6,78	12,82	10,32	273,56	0,13	19,38	2,33	0,01	32,24	78,23	22,29	1,13	132
Капуста тушеная со свиной	200	10,58	19,99	12,57	288,50	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	99
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	114
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	840	34,85	32,60	104,98	954,50	0,88	133,22	8,53	0,01	305,03	582,77	190,93	8,89	

Полдник														
Вареники с картофелем и маслом	200	12,00	11,00	72,00	346,00	0,24	1,48	7,02	0,04	166,94	211,70	35,10	1,68	101
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Итого	400	17,80	16,00	81,60	454,00	0,32	4,08	7,02	0,08	406,94	391,70	63,10	1,88	
Ужин														
Пекинская капуста с огурцом и сыром	100	4,55	11,50	2,83	104,27	0,03	23,81	3,23	0,04	162,35	99,47	17,26	0,61	38
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	15,90	10,40	4,13	133,93	0,18	5,89	3,44	0,02	40,98	123,28	32,00	0,76	90
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	680	30,19	29,19	92,63	726,89	0,52	80,65	9,47	0,10	334,16	500,63	140,25	7,75	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		105,24	95,66	395,01	2754,97	2,09	239,14	26,82	0,30	1619,73	2069,63	571,11	23,11	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		116,93	103,98	103,14	101,29	149,44	341,63	223,53	32,89	134,98	172,47	190,37	128,41	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет														
Первая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	143,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	1
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Бутерброд горячий с сыром	90	11,60	16,58	29,66	204,26	0,08	0,22	0,92	0,12	278,40	192,00	18,90	0,98	143
или Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	552	28,31	21,24	120,68	655,25	0,84	3,72	2,56	0,16	646,65	694,68	127,08	5,10	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	23
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
Суп картофельный с фрикадельками	250	2,43	3,79	17,92	198,00	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	54
Плов из свинины	250	19,08	13,51	38,55	462,34	0,13	7,00	0,86	0,04	42,93	141,06	61,29	2,78	63
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	980	30,41	38,35	126,83	1130,91	0,50	90,05	13,14	0,11	232,83	475,67	198,09	10,56	

*с 1 января по 30 июня

Полдник														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	375	9,38	11,19	69,73	401,20	0,15	12,00	0,44	0,04	232,93	224,38	77,54	1,33	
Ужин														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	44
Поджарка из рыбы	120	13,07	16,10	7,41	118,39	0,33	14,15	5,59	0,03	64,17	137,55	45,52	1,30	84
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	107
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	670	26,04	24,06	104,13	632,96	0,66	58,12	6,80	0,07	219,23	394,13	130,07	5,33	
2 ужин														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Итого	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		99,94	99,84	430,97	2928,32	2,22	166,49	22,93	0,42	1571,64	1968,86	560,78	22,51	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		111,05	108,52	112,53	107,66	158,66	237,84	191,10	46,22	130,97	164,07	186,93	125,07	

Дети 12-18 лет														
Первая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	142,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	16
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Бутерброд горячий с сыром или Сыр (порциями)	90	11,60	16,58	29,66	204,26	0,08	0,22	0,92	0,12	278,40	192,00	18,90	0,98	143
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	552	38,96	38,38	88,08	655,01	0,40	3,74	2,73	0,45	682,39	767,56	118,42	7,51	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком или Лечо*	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	24
Рассольник Ленинградский с мясом	250	5,30	6,06	15,85	174,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	49
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	450,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	87
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	820	27,05	39,74	93,26	962,82	0,91	126,43	10,39	0,25	167,42	464,83	158,45	10,02	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным или мясным фаршем	100	17,55	9,92	50,58	178,36	0,28	19,38	1,92	4,55	28,63	250,15	21,88	4,83	123
Итого	460	19,23	10,47	93,59	439,01	0,32	31,91	2,37	4,55	39,82	282,03	68,46	5,61	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Тефтели мясные с рисом	100	8,19	14,57	11,50	150,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	85
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	102
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	104
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	730	27,72	33,97	122,09	828,29	0,94	45,10	6,84	0,11	222,13	365,25	90,70	6,61	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		117,96	128,32	412,32	2991,13	2,62	208,26	22,32	5,40	1325,96	2043,47	461,23	29,92	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		131,06	139,47	107,66	109,97	187,30	297,51	186,02	599,56	110,50	170,29	153,74	166,22	

Дети 12-18 лет														
Первая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша Рябчик	200	8,20	8,22	43,22	140,34	0,18	1,47	0,36	0,06	145,93	190,71	120,87	2,09	8
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	119
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	556	22,85	26,38	160,83	647,19	0,42	2,78	1,77	0,12	311,71	421,93	171,03	5,11	
Обед														
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	26
Свекольник с мясом	250	5,23	5,65	17,32	145,88	0,11	23,70	0,39	0,02	63,20	68,12	38,75	2,11	134
Печень говяжья по-строгановски	120	9,7	10,49	0,96	165,67	0,14	9,31	0,59	4,46	21,8	123,94	10,7	3,64	75
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	71
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	90,40	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	1090	30,17	31,22	155,87	964,50	0,77	106,10	8,71	4,49	251,47	521,27	222,69	13,12	

Полдник														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Коржик молочный	50	4,51	8,55	31,47	220,73	0,07	0,07	2,61	0,01	17,08	44,75	6,93	0,57	142
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Итого	350	20,71	18,55	51,67	457,73	0,25	3,17	2,71	0,08	421,08	444,75	57,93	1,17	
Ужин														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	100	2,07	5,12	5,02	75,10	0,05	29,47	2,32	0,00	39,91	38,56	16,56	0,61	37
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	36
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	153,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	80
Овощи запеченные	180	5,12	15,61	30,98	190,60	0,28	240,85	7,74	0,00	82,49	131,17	61,03	2,48	110
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	660	21,13	36,49	86,85	653,52	0,58	294,02	14,00	0,07	227,01	482,22	158,19	9,90	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		99,86	118,40	470,52	2828,94	2,07	407,15	27,19	4,80	1425,47	2033,97	635,04	29,49	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		110,96	128,70	122,85	104,01	147,94	581,65	226,61	532,89	118,79	169,50	211,68	163,81	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет														
Первая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	7
Кофейный напиток с молоком	200	5,46	4,49	26,96	129,15	0,1	2,22	0,08	0,04	210,47	202,97	44,59	0,59	112
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	551	23,67	23,08	125,49	585,25	0,53	5,40	2,64	0,12	412,57	590,24	156,73	6,10	
Обед														
Салат из говядины с морковью	100	8,86	8,20	12,21	119,89	0,08	4,12	0,63	0,05	168,85	164,64	31,55	1,63	39
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	53
Поджарка из свинины	100	16,88	37,49	2,61	275,04	0,63	13,08	4,94	0,00	41,33	206,65	31,78	2,33	135
Рис отварной	180	5,68	5,16	59,58	163,39	0,06	0,00	0,38	0,02	7,87	122,40	40,20	0,82	95
Компот из свежих ягод и плодов	200	0,24	0,13	19,13	80,02	0,01	5,00	0,10	0,00	10,79	7,93	6,75	0,64	107
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	920	45,64	60,21	150,98	1084,24	1,27	41,83	7,82	0,09	312,81	717,74	186,51	10,76	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого	395	6,25	6,71	95,44	410,60	0,11	36,73	2,27	0,00	75,39	158,85	106,76	4,70	
Ужин														
Икра кабачковая(баклажанная)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	22
Жаркое по-домашнему	200	17,22	10,52	12,87	394,44	0,20	27,93	0,57	0,02	37,61	124,32	45,35	3,03	92
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	103
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	600	26,66	20,52	87,50	824,47	0,37	84,93	5,07	0,02	121,26	275,99	96,10	6,32	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого	220	7,20	7,36	33,70	226,60	0,12	1,08	0,64	0,04	223,80	200,20	32,40	0,82	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		109,42	117,88	493,11	3131,16	2,40	169,97	18,44	0,27	1145,83	1943,02	578,50	28,70	
Суточная потребность		99,00	101,20	421,30	2992,00	1,54	77,00	13,20	0,99	1320,00	1320,00	330,00	19,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		110,53	116,48	117,05	104,65	155,53	220,74	139,72	26,87	86,81	147,20	175,30	144,93	

Дети 12-18 лет														
Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	2
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Бутерброд горячий с сыром	90	11,60	16,58	29,66	204,26	0,08	0,22	0,92	0,12	278,40	192,00	18,90	0,98	143
или Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	558	22,16	24,75	102,92	677,82	0,69	1,72	2,14	0,15	452,65	460,16	71,95	3,71	
Обед														
Салат из кукурузы с яйцом и огурчиками	150	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	32
Суп рисовый с мясом	250	7,17	6,29	24,25	173,54	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	50
Бефстроганов из говядины	100	11,50	15,20	3,14	235,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	62
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,00	0,70	0,00	23,50	78,50	24,50	1,95	ГП
Итого	960	40,75	39,15	147,46	1122,67	0,71	56,50	14,54	0,16	415,79	577,88	1064,34	98,38	

Полдник														
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	375	9,38	11,19	69,73	401,20	0,15	12,00	0,44	0,04	232,93	224,38	77,54	1,33	
Ужин														
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	21
Рагу из птицы	250	24,29	25,51	20,40	500,50	0,26	29,66	3,66	0,04	57,46	269,21	58,36	2,85	93
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	0,72	0,00	13,00	42,25	9,10	0,72	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	645	34,41	26,62	90,90	835,95	0,50	31,87	5,01	0,04	107,01	421,86	103,88	5,56	
2 ужин														
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	114
Итого	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		108,70	102,75	436,02	3183,79	2,06	102,89	23,22	0,39	1241,13	1713,48	1338,71	109,69	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,78	111,68	113,84	117,05	147,16	146,99	193,52	42,89	103,43	142,79	446,24	609,40	

Дети 12-18 лет														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный с бананом (170/30)	200	15,94	14,90	35,69	134,02	0,18	0,95	0,58	0,13	313,70	264,61	45,45	1,16	11
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,77	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	ГП
Хлеб ржаной	72	4,90	0,94	28,66	144,72	0,13	0,00	1,01	0,00	33,84	113,04	35,28	2,81	ГП
Итого	550	26,25	23,60	118,97	550,94	0,39	2,56	2,44	0,15	365,67	426,55	91,25	4,87	
Обед														
Винегрет овощной	100	1,09	3,43	5,13	101,87	0,04	8,12	1,61	0	20,76	30,66	12,6	0,54	27
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	52
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	153,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	80
Картофельное пюре	90	1,63	2,71	10,98	108,33	0,08	12,90	0,10	0,02	22,81	48,45	16,38	0,61	72
Капуста цветная запеченная с чесноком	90	4,14	6,49	7,18	104,52	0,17	114,10	3,02	0,00	52,72	86,75	28,09	2,34	97
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	113
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	930	29,37	34,73	103,81	900,56	0,74	160,44	7,96	0,12	195,65	530,12	145,95	9,18	

Полдник														
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Слойка с повидлом	85	3,83	9,78	37,91	105,00	0,10	0,06	1,16	0,05	19,19	66,03	10,50	1,02	127
Итого	425	9,47	15,09	70,14	373,85	0,20	12,06	1,60	0,09	242,13	260,41	81,56	1,86	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,28	8,13	6,86	107,75	0,03	19,05	3,71	0,22	36,21	36,29	21,31	1,09	131
или Маринад овощной*	100	1,54	10,11	9,16	135,17	0,07	10,68	4,9	0	38,03	58,9	35,79	0,82	43
или Лечо*	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	133
Рыба, запеченная в панировке	120	26,32	10,06	15,83	218,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	67
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	119,28	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	69
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	690	39,84	26,91	134,85	775,03	0,55	49,07	12,68	0,30	204,23	629,20	151,31	9,26	
2 ужин														
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Вафли , печенье, пряники	35	3,74	5,88	37,50	132,35	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого	215	8,65	9,92	61,76	253,63	0,14	2,00	0,07	0,04	199,42	212,67	46,61	1,02	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		113,58	110,24	489,53	2854,01	2,01	226,13	24,74	0,70	1207,09	2058,95	516,68	26,19	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		126,20	119,83	127,81	104,93	143,45	323,04	206,21	77,33	100,59	171,58	172,23	145,47	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет														
Вторая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	120,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	5
Оладьи	50	3,00	2,75	18,00	142,50	0,06	0,37	1,76	0,01	41,74	52,93	8,78	0,42	125
Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,02	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	110
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	119
Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,83	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	555	22,58	16,41	141,66	670,76	0,48	3,21	3,09	0,11	367,93	463,40	103,84	3,74	
Обед														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	25
или Салат "Степной" из разных овощей*	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	26
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Котлеты куриные	100	14,17	18,44	11,89	270,67	0,09	1,68	1,17	0,07	51,48	141,53	18,96	1,13	60
Картофель, запеченный дольками	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	71
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,44	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	910	33,58	37,79	110,83	1143,08	0,73	108,08	10,65	0,10	229,04	608,86	184,33	10,53	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Баранки, сушки, бублики	80	6,40	5,20	28,80	92,00	0,13	0,00	1,28	0,00	19,20	72,80	14,40	1,28	ГП
или Булочка домашняя	80	7,64	11,12	50,84	333,88	0,12	0,30	1,16	0,06	45,86	89,02	13,54	0,94	128
Кисломолочный напиток	180	4,00	4,76	9,30	90,60	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Итого	420	13,28	16,43	83,07	602,73	0,22	12,30	1,60	0,10	268,80	283,40	84,60	1,78	
Ужин														
Салат "Золотая рыбка" из рыбы с овощами и яйцом	100	10,88	10,00	6,98	161,72	0,13	10,47	3,05	0,07	41,13	148,13	30,25	1,33	45
Плов по-узбекски из говядины	200	12,73	20,67	34,52	255,37	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	64
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	105
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	600	31,57	31,95	107,56	745,09	0,64	215,38	5,70	0,10	117,67	451,58	110,95	6,04	
2 ужин														
Какао с молоком	200	6,3	5,01	18,5	141,96	0,08	2,9	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,9	111
Итого	200	6,30	5,01	18,50	141,96	0,08	2,90	0,02	0,05	225,19	183,04	39,21	0,90	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		107,31	107,59	461,62	3303,62	2,14	341,87	21,06	0,46	1208,62	1990,27	522,93	22,98	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,23	116,94	120,53	121,46	152,73	488,39	175,47	50,67	100,72	165,86	174,31	127,67	

Дети 12-18 лет														
Вторая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	8,07	9,12	36,13	120,30	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	7
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Бутерброд горячий с сыром	90	11,60	16,58	29,66	204,26	0,08	0,22	0,92	0,12	278,40	192,00	18,90	0,98	143
или Сыр (порциями)	27	6,27	7,97	0,00	73,53	0,01	0,19	0,14	0,07	237,60	135,00	9,45	0,27	20
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,88	0,00	16,00	52,00	11,20	0,88	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	557	31,15	23,60	121,29	644,49	0,52	5,71	2,74	0,16	659,97	708,41	161,20	6,75	
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	74,00	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	42
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250	2,1	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	48
Печень говяжья по-строгановски	120	9,7	10,49	0,96	165,67	0,14	9,31	0,59	4,46	21,8	123,94	10,7	3,64	75
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	266,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	74
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	940	32,35	36,96	122,02	902,28	0,72	75,58	7,61	4,56	304,31	645,15	361,63	17,10	

Полдник														
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	178,25	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	71
Фрукты	160	1,64	0,55	22,93	178,25	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Расстегай с рыбой	100	6,39	8,20	35,15	120,37	0,11	25,44	1,51	0,04	46,50	74,25	16,86	1,10	124
Итого	460	8,07	8,75	78,16	476,87	0,15	37,97	1,96	0,04	57,69	106,13	63,44	1,88	
Ужин														
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	100	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	35
или Овощи натуральные соленые*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	36
Пельмени мясные отварные	200	18,60	17,80	38,76	229,06	0,14	2,32	2,52	0,06	43,96	191,90	25,06	2,52	88
Сметана	25	0,68	2,50	0,98	29,75	0,01	0,13	0,08	0,02	22,50	15,50	2,50	0,03	89
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	100,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	116
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	625	28,12	21,45	121,37	597,71	0,35	19,05	4,34	0,09	179,96	360,30	81,56	7,33	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		104,69	96,52	458,14	2727,35	1,80	139,39	16,65	4,89	1416,13	1983,79	693,03	33,24	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		116,32	104,91	119,62	100,27	128,33	199,13	138,72	542,89	118,01	165,32	231,01	184,64	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет														
Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Боярская"	200	7,99	8,61	36,59	111,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	3
Кофейный напиток с молоком	180	4,91	4,04	24,26	121,28	0,09	2	0,07	0,04	189,42	182,67	40,13	0,53	112
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,04	0,00	0,28	0,00	9,40	31,40	9,80	0,78	ГП
Итого	598	18,30	20,90	106,60	524,87	0,40	14,52	1,37	0,11	378,72	461,92	146,70	3,49	
Обед														
Сельдь с луком	130	10,71	23,58	5,63	221,25	0,05	4,73	5,6	0,05	104,63	139,68	92,94	1,94	33
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	7,46	8,31	16,93	248,00	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	53
Куриное филе в сметанном соусе	120	22,87	36,49	5,01	180,52	0,16	13,59	6,17	0,08	71,93	252,53	31,89	2,16	66
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	114,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	115
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66	ГП
Хлеб ржаной	45	3,06	0,59	17,91	90,45	0,08	0,00	0,63	0,00	21,15	70,65	22,05	1,76	ГП
Итого	985	60,71	75,88	137,00	1265,60	0,87	138,75	16,30	0,17	329,19	718,18	239,42	11,97	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Сырники из творога с молоком сгущенным (170/30)	200	32,46	17,00	31,91	272,00	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	14
Мороженое с пробиотиками	45	1,89	3,38	9,23	74,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГП
Итого	445	32,46	17,00	63,71	400,00	0,19	20,83	2,31	0,12	332,55	299,14	71,93	4,28	
Ужин														
Икра кабачковая(баклажанная)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	22
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	250	22,67	38,13	29,19	300,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	61
Чай с лимоном или апельсином	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	118
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	610	28,93	47,66	83,67	632,97	0,66	41,57	5,71	0,05	100,38	413,38	100,62	6,31	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		145,40	167,19	406,28	2929,44	2,17	216,75	25,69	0,49	1355,04	2056,42	583,87	26,22	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		161,55	181,73	106,08	107,70	155,05	309,64	214,06	54,00	112,92	171,37	194,62	145,67	

Дети 12-18 лет														
Вторая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	148,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	4
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	117
Масло сливочное (порциями)	8	0,05	7,20	0,10	25,30	0,00	0,00	0,07	0,02	1,68	2,10	0,00	0,01	19
Фрукты	160	1,70	0,55	22,93	156,00	0,04	10,92	0,44	0,00	8,74	30,58	45,86	0,66	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,33	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	628	13,22	17,89	99,68	565,33	0,26	12,71	1,45	0,08	218,40	294,19	111,02	3,73	
Обед														
Икра кабачковая(баклажанная)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	22
Уха Ростовская	250	7,42	5,05	14,77	202,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	58
Сердце (печень) в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,48	11,29	5,47	176,17	0,43	11,44	0,85	0,07	41,95	200,11	30,96	5,56	65
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,00	75,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	60	4,08	0,78	23,88	120,60	0,11	0,00	0,84	0,00	28,20	94,20	29,40	2,34	ГП
Итого	960	39,58	32,92	118,75	991,17	0,99	100,03	8,08	0,14	264,86	678,96	189,56	15,22	

Полдник														
Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	108
Блинчики с ягодной начинкой	165	4,95	7,43	5,12	312,00	0,18	18,83	2,41	0,02	29,80	92,15	26,37	1,46	126
Итого	365	10,75	12,43	14,72	420,00	0,26	21,43	2,41	0,06	269,80	272,15	54,37	1,66	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	30
или Салат из красной фасоли с морковью*	100	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0	64,75	160,54	48,35	2,07	31
Котлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	277,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	86
Овощи запеченные	180	5,12	15,61	30,98	190,60	0,28	240,85	7,74	0,00	82,49	131,17	61,03	2,48	78
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	105
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	660	21,68	47,02	112,98	838,81	0,67	473,35	16,42	0,15	220,48	361,08	127,63	7,35	
2 ужин														
Какао с молоком	180	5,97	4,96	17,94	121,96	0,07	2,34	0,01	0,04	220,19	182,04	38,21	0,88	111
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Итого	280	16,37	9,96	28,54	250,96	0,17	2,84	0,11	0,07	384,19	402,04	61,21	1,28	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		101,60	120,22	374,67	3066,27	2,35	610,36	28,47	0,50	1357,73	2008,42	543,79	29,24	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		112,89	130,67	97,83	112,73	168,05	871,94	237,22	55,56	113,14	167,37	181,26	162,42	
*с 1 января по 30 июня														

Дети 12-18 лет														
Вторая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет с сыром	200	19,89	28,35	4,76	206,82	0,11	1,24	0,80	0,36	363,93	212,00	31,27	2,72	17
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	119
Масло сливочное (порциями)	11	0,06	8,00	0,10	30,60	0,00	0,00	0,08	0,03	1,92	2,40	0,00	0,02	19
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	1,10	0,00	20,00	65,00	14,00	1,10	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	551	33,08	40,87	99,63	711,82	0,33	2,55	2,54	0,42	525,71	432,72	79,15	5,58	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	108,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	24
или Лечо*	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	133
Куриный суп с макаронными изделиями	250	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	52
Рыба, запеченная под маринадом	120	22,14	14,71	7,36	177,67	0,24	8,15	5,34	0,04	40,44	228,68	41,84	1,06	91
Рис отварной с кукурузой и горошком	180	5,70	5,98	45,89	352,29	0,08	1,94	0,37	0,02	36,26	120,79	39,36	1,00	96
Компот из брусники (клюквы)	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0,00	4,50	0,30	0,00	7,95	4,80	2,10	0,17	106
Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	258,50	0,12	0,00	1,21	0,00	22,00	71,50	15,40	1,21	ГП
Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	27,86	140,70	0,13	0,00	0,98	0,00	32,90	109,90	34,30	2,73	ГП
Итого	1030	48,35	38,71	181,48	1260,85	0,77	48,61	13,21	0,32	198,90	659,22	178,08	8,23	
*с 1 января по 30 июня														

Полдник														
Фрукты	160	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
или Сырники из творога с джемом (повидлом) 100/10	110	4,73	4,30	49,65	142,51	0,05	0,00	0,32	0,02	6,56	102,00	33,50	0,68	15
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	120
Итого	460	12,91	5,83	68,54	549,76	0,16	37,23	2,37	0,03	229,39	348,85	123,28	4,60	
Ужин														
Салат из моркови с сыром и чесноком	100	3,52	5,04	6,30	84,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	41
Гуляш из говядины	100	15,11	21,39	4,47	185,62	0,26	4,86	2,65	0,03	22,20	168,87	22,98	2,42	94
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	269,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	82
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	113
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,00	0,42	0,00	14,10	47,10	14,70	1,17	ГП
Итого	660	32,33	32,57	110,75	825,25	0,55	12,38	8,40	0,08	196,24	420,48	94,93	6,25	
2 ужин														
Кисломолочный напиток	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	109
Итого	200	5,00	5,76	15,30	106,00	0,05	1,08	0,00	0,04	214,20	163,80	25,20	0,18	
Норма соли на весь день	7 г.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		131,67	123,74	475,70	3453,68	1,86	101,85	26,52	0,89	1364,44	2025,07	500,64	24,84	
Суточная потребность		99,00	101,20	421,30	2992,00	1,54	77,00	13,20	0,99	1320,00	1320,00	330,00	19,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		133,00	122,28	112,91	115,43	120,99	132,28	200,93	89,49	103,37	153,41	151,71	125,47	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ (12-18 лет)												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 14 дней	1518,13	1547,86	5814,26	39978,17	27,91	3305,01	321,26	20,06	18041,89	26484,54	8247,66	440,57
Среднее значение	108,44	110,56	415,30	2855,58	1,99	236,07	22,95	1,43	1288,71	1891,75	589,12	31,47
Соотношение Б:Ж:У	1,0	1,0	4,0						1,0	1,5		
Суточная потребность (приходящие дети)	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00
Процент удовлетворения суточной потребности	120,49	120,18	108,43	104,98	142,42	337,25	191,22	159,24	107,39	157,65	196,37	174,83