

Дети 12 лет и старше								
День 1								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
9	Каша вязкая молочная манная	250	8,93	8,93	49,03	311,25	0,38	35,48
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	16,80
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	29,40
70	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	80,14
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,58	28,04
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	660	23,07	27,23	111,69	795,58	13,50	195,40
Обед								
47	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	6,1	4,7	78	8,25	48,99
40	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	20,75	4,79	60,30	420,00	5,51	37,40
90	Жаркое по-домашнему	200	12,69	13,51	18,67	254,55	10,36	96,58
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	2,00	5,70
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	840	40,07	24,79	132,41	980,55	26,12	195,28
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	55,89
89	Сушки,бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,00	49,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	350	11,55	6,00	53,40	322,50	15,30	136,57
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		74,69	58,02	297,50	2098,63	54,92	527,25
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,65	84,09	103,57	102,87	104,61	

Дети 12 лет и старше								
День 2								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
92	Голубцы ленивые	100	8,22	6,37	9,51	113,77	12,50	54,31
15	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,40	15,15
24	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,01	10,37	45,14	310,8	0,00	27,72
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,66	0,12	2,28	14,40	10,50	56,23
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	3,06
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	670	24,72	23,33	97,93	694,86	23,43	162,00
Обед								
94,97	Салат из белокочанной капусты с морковью (Салат из квашеной капусты со свеклой)	100	1,64	7,33	3,98	93,43	20,60	62,32
60	Суп картофельный бобовыми (фасолью)/ с мясом (250/10)	260	8,10	7,26	21,00	177,00	6,28	40,47
78	Запеканка из печени с луком	100	14,13	9,16	15,20	176,76	86,60	60,27
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12	21,79	22,18
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	40,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	920	33,68	30,25	128,95	906,31	139,47	231,86
Полдник								
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	8,78
107	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11	33,57
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	350	6,64	8,70	48,52	304,00	10,34	122,49
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		65,04	62,28	275,40	1905,17	173,24	516,35
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,36	90,26	95,87	93,39	329,98	

Дети 12 лет и старше								
День 3								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
91	Рагу из овощей с мясом	240	10,08	12,24	32,64	299,04	16,90	85,38
4	Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	24,00	17,50	56,23
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	1,30	24,40
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	600	19,56	15,21	88,84	599,64	35,70	171,54
Обед								
76	Винегрет овощной	100	1,73	7,65	8,18	112,50	8,83	35,68
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,5	5,3	14,53	167,25	10,53	68,57
16	Котлеты рубленые из птицы	100	15,68	12,51	11,9	245	1,04	76,03
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88	0,00	28,81
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	17,16
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	910	36,33	34,10	121,84	941,63	24,40	232,86
Полдник								
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,74	32,71
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,69	3,50	29,19	159,00	0,00	49,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	350	8,89	8,90	48,59	314,00	12,24	161,85
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		64,78	58,21	259,27	1855,27	72,34	566,26
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,97	84,36	90,26	90,94	137,79	

Дети 12 лет и старше								
День 4								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
51	Каша "Дружба"	250	6,51	8,95	34,8	242,3	2,41	35,97
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	16,80
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	29,40
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	3,06
ГП	Йогурт в инд.упаковке	115	2,10	8,10	16,00	140,00	0,00	65,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	655	18,51	31,67	90,00	721,43	2,58	155,76
Обед								
32	Сельдь с луком	100	12,98	16,38	4,20	205,00	1,02	75,05
22	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	11,50	11,25	18,50	221,50	16,76	37,18
48	Запеканка картофельная с мясом	207	22,86	26,14	21,86	414,29	6,82	170,32
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	200,00	10,18
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	852	53,51	54,45	100,85	1101,79	224,60	299,34
Полдник								
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	40,00
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	49,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	350	4,55	7,80	70,85	376,00	13,72	169,14
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		76,57	93,92	261,70	2199,22	240,90	624,24
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,44	136,12	91,11	107,80	458,86	

Дети 12 лет и старше								
День 5								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
72	Котлеты, биточки рыбные	100	14,98	8,33	15,29	204,89	0,60	73,28
77	Рис отварной с овощами	200	5,15	9,35	39,60	282,65	7,90	26,16
4	Свежий огурец	100	0,80	0,10	2,50	14,00	4,90	56,23
86	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	121,52	0	9,85
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	660	27,09	17,87	110,47	747,86	13,40	171,05
Обед								
93	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	5,8	41,08
55	Суп картофельный с клецками/с мясом птицы (250/10)	260	9,38	7,29	20,92	210,00	5,51	40,08
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00	1,11	77,90
103	Капуста тушеная	180	6,66	10,44	17,64	113,4	28,14	42,42
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,58	28,04
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	920	40,17	41,71	134,50	1023,40	42,14	236,14
Полдник								
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00	1,44	10,96
108	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2,00	18,29
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	355	4,22	5,87	56,34	299,00	12,94	109,39
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		71,48	65,45	301,31	2070,26	68,48	516,58
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,90	94,86	104,89	101,48	130,44	

Дети 12 лет и старше								
День 6								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
87	Омлет натуральный	230	9,9	15,39	4,37	187,5	1,00	119,24
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	29,40
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	3,06
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	49,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	560	23,25	29,21	71,52	644,63	1,19	206,23
Обед								
52	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	6,00	5,50	80,00	57,45	65,44
33	Щи из свежей капусты с картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,34	8,42	7,90	135,00	10,56	37,18
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00	4,70	77,11
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00	0,00	3,44
24	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,01	10,37	45,14	310,80	0,00	27,72
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	40,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	955	43,96	39,36	127,69	1052,80	76,91	257,49
Полдник								
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	8,78
108	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2,00	18,29
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	355	3,26	4,27	62,84	308,00	12,23	107,21
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		70,47	72,84	262,05	2005,43	90,33	570,94
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		104,40	105,57	91,23	98,31	172,06	

Дети 12 лет и старше								
День 7								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
9	Каша вязкая молочная рисовая	250	7,16	8,93	50,81	311,25	1,50	36,06
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	16,80
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	29,40
70	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	80,14
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	1,30	24,40
	Итого	660	21,12	26,71	115,07	796,58	14,34	192,34
Обед								
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,66	0,12	2,28	14,40	10,50	56,23
100	Суп "Шахтерский" с мясом	250	4,15	6,04	19,68	144,00	7,90	37,30
78	Запеканка из печени с луком	100	14,13	9,16	15,20	176,76	86,60	60,27
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12	21,79	38,94
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	8,78
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	910	28,59	21,82	116,82	758,28	127,52	208,12
Полдник								
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,74	32,71
89	Сушки,бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,00	49,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	350	11,55	6,00	55,00	324,50	12,24	161,85
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		61,26	54,53	286,89	1879,36	154,10	562,31
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,76	79,03	99,87	92,13	293,52	

Дети 12 лет и старше								
День 8								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
16	Котлеты рубленные из птицы	100	15,68	12,51	11,9	245	1,04	76,03
103	Капуста тушеная	180	6,66	10,44	17,64	113,4	28,14	42,42
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	17,16
4	Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	24,00	17,50	56,23
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	640	28,40	23,40	76,29	586,20	50,68	197,37
Обед								
95,96	Салат из белокочанной капусты с огурцом (Салат из квашеной капусты с горошком)	100	1,89	8,11	3,51	96,47	17,1	54,17
98	Суп томатный с мясными фрикадельками	250	9,3	11,41	18,21	189,03	14,4	65,07
72	Котлеты, биточки рыбные	100	14,98	8,33	15,29	204,89	0,60	73,28
105	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,41	35,64	254,40	7,15	23,08
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	3,06
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	910	36,27	36,64	121,18	970,79	39,28	225,27
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	55,89
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	49,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	350	9,75	12,80	45,85	346,00	15,32	185,03
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		74,42	72,84	243,32	1902,99	105,28	607,67
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,25	105,57	84,71	93,28	200,53	

Дети 12 лет и старше								
День 9								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
9	Каша вязкая молочная ячневая	250	7,16	8,93	50,81	311,25	0,38	34,49
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	16,80
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	29,40
ГП	Йогурт в инд.упаковке	115	2,10	8,10	16,00	140,00	0,00	65,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	3,06
	Итого	655	19,16	31,65	106,01	790,38	0,55	154,28
Обед								
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,90	8,90	9,50	138,00	5,78	35,10
99	Суп крестьянский с крупой/со сметаной/с мясом	250	4,68	6,68	16,03	137,5	9,6	33,65
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15,17	10,19	13,27	203,00	0,17	120,78
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88	0,00	28,81
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	8,78
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	910	37,45	34,25	131,03	916,38	16,28	233,73
Полдник								
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	40,00
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,69	3,50	29,19	159,00	0,00	49,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	350	3,69	3,90	71,99	342,00	13,70	169,14
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		60,30	69,80	309,03	2048,76	30,53	557,15
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		89,33	101,16	107,58	100,43	58,15	

Дети 12 лет и старше								
День 10								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
78	Запеканка из печени с луком	100	14,13	9,16	15,20	176,76	86,60	60,27
7	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12	21,79	38,94
47	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	6,1	4,7	78	8,25	48,99
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	3,06
	Итого	640	23,77	21,47	81,28	600,68	116,67	156,79
Обед								
106	Салат Зимний	100	2,63	8,37	5,76	114,62	8,1	52,96
5	Суп картофельный с бобовыми /с мясом (250/10)	260	8,45	7,18	32,24	177,00	6,10	33,51
91	Рагу из овощей с мясом	240	10,08	12,24	32,64	299,04	16,90	85,38
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	40,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	880	27,23	28,17	137,13	890,66	35,30	218,47
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	55,89
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	49,00
	Итого	350	9,75	12,80	45,85	346,00	15,32	185,03
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		60,75	62,44	264,26	1837,34	167,29	560,29
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		70,43	90,49	92,00	90,07	318,65	

Дети 12 лет и старше								
День 11								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
9	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,41	10,41	51,75	342,5	1,83	36,06
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	16,80
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	29,40
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,58	28,04
70	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	80,14
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	660	24,55	28,71	114,41	826,83	14,95	195,98
Обед								
76	Винегрет овощной	100	1,73	7,65	8,18	112,50	8,83	35,68
40	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	20,75	4,79	60,30	420,00	5,51	37,40
92	Голубцы ленивые	100	8,22	6,37	9,51	113,77	12,5	54,31
24	Каша рассыпчатая перловая	180	7,41	8,6	52,88	316,8	0,00	23,08
15	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,40	15,15
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	17,16
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	950	44,77	34,33	185,15	1275,16	31,24	189,40
Полдник								
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	40,00
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,69	3,50	29,19	159,00	0,00	49,00
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	350	3,69	3,90	71,99	342,00	13,70	169,14
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		73,01	66,94	371,55	2443,99	59,89	554,52
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,16	97,01	129,35	119,80	114,08	

Дети 12 лет и старше								
День 12								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
79	Запеканка из творога с молоком сгущенным	225	30,16	42,29	43,66	697,5	0,62	179,47
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	3,06
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
70	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	80,14
	Итого	605	35,44	42,86	94,52	940,70	12,05	268,21
Обед								
47	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	6,1	4,7	78	8,25	48,99
43	Суп с рыбными консервами	250	9,24	7,24	16,00	166,25	12,05	79,54
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52	0,35	102,07
86	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	121,52	0,00	9,85
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	830	36,69	32,01	126,15	810,29	20,65	247,07
Полдник								
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	8,78
107	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11	33,57
70	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	9,50	80,14
	Итого	350	7,74	8,80	59,72	353,00	10,34	122,49
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		79,87	83,67	280,39	2103,99	43,04	637,76
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,33	121,26	97,61	103,14	81,98	

Дети 12 лет и старше								
День 13								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
90	Жаркое по-домашнему	200	12,69	13,51	18,67	254,55	10,36	96,58
81	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	9,08	2,38	94,5	1,24	57,66
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	2,00	5,70
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	560	18,35	22,69	60,36	537,85	13,60	165,47
Обед								
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,66	0,12	2,28	14,40	10,50	56,23
22	картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	11,50	11,25	18,50	221,50	16,76	37,18
72	Котлеты, биточки рыбные	100	14,98	8,33	15,29	204,89	0,60	73,28
11	Макаронные изделия отварные	180	6,79	8,10	34,85	173,88	0,00	28,81
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	3,06
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	925	39,40	28,18	119,45	840,67	27,89	205,17
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	55,89
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,69	3,50	29,19	159,00	0,00	49,00
70	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	9,50	80,14
	Итого	350	9,99	9,00	58,19	361,00	15,30	185,03
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		67,74	59,87	238,00	1739,52	56,79	555,67
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,36	86,77	82,85	85,27	108,17	

Дети 12 лет и старше								
День 14								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
9	Каша вязкая молочная геркулесовая	250	9,99	11,73	44,39	321,25	1,20	33,84
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	16,80
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	29,40
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	3,06
ГП	Йогурт в инд.упаковке	115	2,10	8,10	16,00	140,00	0,00	65,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	655	21,99	34,45	99,59	800,38	1,37	153,63
Обед								
32	Сельдь с луком	100	12,98	16,38	4,20	205,00	1,02	75,05
100	Суп "Шахтерский" с мясом	250	4,15	6,04	19,68	144	7,9	37,30
48	Запеканка картофельная с мясом	207	22,86	26,14	21,86	414,29	6,82	170,32
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	8,78
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	837	45,90	48,94	103,12	1027,29	16,47	298,06
Полдник								
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	1,30	24,40
108	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2,00	18,29
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	355	6,40	6,95	67,29	359,80	12,80	122,83
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		74,29	90,34	270,00	2187,47	30,64	574,52
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,06	130,93	93,99	107,23	58,36	
	Процент удовлетворения суточной потребности		61,33	52,70	305,60	1902,47	89,96	

Дети 12 лет и старше								
День 15								
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52	0,35	102,07
52	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6	5,5	80	57,45	65,44
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	17,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	60	4,80	0,09	24,06	124,80	0,00	5,54
	Итого	560	25,58	24,54	91,39	564,32	61,80	190,21
Обед								
84	Салат Мозаика	100	1,72	7,83	8,51	105,25	4,3	61,67
101	Суп "Харчо" с мясом	250	4,17	5,8	19,63	143,93	7,9	39,14
16	Котлеты рубленные из птицы	100	15,68	12,51	11,9	245	1,04	76,03
103	Капуста тушеная	180	6,66	10,44	17,64	113,4	28,14	42,42
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	40,00
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,08	20,05	104,00	0,00	4,62
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,00	2,00
	Итого	910	34,30	36,96	124,17	907,58	45,58	265,87
Полдник								
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,74	32,71
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	2,69	3,50	29,19	159,00	0,00	49,00
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	80,14
	Итого	350	8,89	8,90	48,59	314,00	12,24	161,85
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 3,8 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		68,77	70,40	264,15	1785,90	119,62	617,93
	Суточная потребность (75% от норматива)		67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50	
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,88	102,03	91,96	87,54	227,85	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше					
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Вит С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 15 дней	1036,65	1020,21	4202,07	29915,83	1489,25
Итого за 1 дней	69,11	68,01	280,14	1994,39	99,28
Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,98	4,05		
Суточная потребность (75% от норматива)	67,50	69,00	287,25	2040,00	52,50
Процент удовлетворения суточной потребности	102,39	98,57	97,52	97,76	189,11

Примечание: ГП - готовый продукт.
 * в технологических картах указано наименование сборника рецептур блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника

дни	завтрак	обед	полдник
	25	35	15
1	29,25	36,05	11,86
2	25,55	33,32	11,18
3	24,24	34,62	11,54
4	26,52	40,51	13,82
5	27,49	37,63	10,99
итого	133,05	182,12	59,39
ср.зн.	26,6	36,4	11,9
6	23,7	38,7	11,3
7	29,29	27,88	11,93
8	21,55	35,69	12,72
9	29,06	33,69	12,57
10	22,08	32,74	12,72
итого	125,68	168,71	61,27
ср.зн.	25,14	33,74	12,25
11	30,40	46,88	12,57
12	34,58	0,00	12,98
13	19,77	30,91	13,27
14	29,43	0,00	0,0
15	20,75	33,37	11,54
итого	134,93	111,15	50,37
ср.зн.	27,0	22,2	10,1

						Норма	У нас
	Средняя стоимость завтраков					129,03	182,42
	Средняя стоимость обедов					193,54	236,28
	Средняя стоимость полдников					96,77	151,27