

Дети 7-11 лет								
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	200	7,14	7,14	39,22	249,00	0,30	17,70
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	8,15
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	16,12
70	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	38,01
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,58	17,94
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
	Итого	590	19,68	25,75	97,14	703,53	13,42	101,61
Обед								
47	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,66	3,66	2,82	46,80	3,15	23,47
40	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	20,75	4,79	60,30	420,00	5,51	26,14
90	Жаркое по-домашнему	200	12,69	13,51	18,67	254,55	10,36	82,29
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	2,00	4,45
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	770	37,54	22,62	117,37	887,75	21,02	140,57
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	35,71
89	Сушки,бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,00	9,24
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	76,63
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		68,77	54,37	267,91	1913,78	49,74	318,81
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		119,08	91,76	106,63	108,58	110,53	

Дети 7-11 лет								
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	12,5	50,05
15	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,40	12,38
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	0,00	15,31
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	10,50	25,18
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	2,51
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
	Итого	580	21,45	21,91	85,66	613,26	23,43	109,12
Обед								
94,97	Салат из белокочанной капусты с морковью (Салат из квашеной капусты со свеклой)	60	0,98	4,40	2,39	56,06	12,40	12,15
60	Суп картофельный бобовыми (фасолью)/ с мясом (250/10)	260	8,10	7,26	21,00	177,00	6,28	28,55
78	Запеканка из печени с луком	100	14,13	9,16	15,20	176,76	86,60	41,92
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	18,16	17,38
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	24,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	820	30,31	26,57	110,49	780,82	127,64	128,22
Полдник								
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	5,03
107	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11	19,70
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	350	6,64	8,70	48,52	304,00	10,34	56,41
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		58,40	57,18	244,67	1698,08	161,41	293,75
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,13	96,51	97,38	96,34	358,69	

Дети 7-11 лет								
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	210	8,82	10,71	28,56	261,66	14,8	63,56
4	Свежий помидор	60	1,10	0,20	3,80	24,00	17,50	25,32
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	1,30	16,07
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
	Итого	510	16,70	13,99	80,02	532,46	33,60	108,64
Обед								
76	Винегрет овощной	60	1,04	4,59	4,91	67,50	5,30	10,86
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,5	5,3	14,53	167,25	10,53	43,97
16	Котлеты рубленые из птицы	100	15,68	12,51	11,90	245,00	1,04	41,76
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	0,00	10,98
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	9,81
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	810	32,42	29,96	99,60	806,05	20,87	121,60
Полдник								
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,74	22,59
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,35	1,75	14,60	79,50	0,00	6,30
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	325	7,55	7,15	34,00	234,50	12,24	60,57
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		56,67	51,10	213,62	1573,01	66,71	290,81
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		98,13	86,24	85,02	89,25	148,24	

Дети 7-11 лет								
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"	200	5,21	7,16	27,84	193,84	1,93	19,13
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	8,15
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	16,12
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	2,51
ГП	Йогурт в инд.упаковке	115	2,10	8,10	16,00	140,00	0,00	43,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
	Итого	585	15,61	30,19	78,30	643,17	2,10	92,60
Обед								
32	Сельдь с луком	60	7,79	9,83	2,52	123,00	0,61	37,10
22	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	11,50	11,25	18,50	221,50	16,76	27,83
48	Запеканка картофельная с мясом	207	22,86	26,14	21,86	414,29	6,82	146,32
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	200,00	6,90
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	782	46,23	48,17	86,01	958,19	224,19	222,37
Полдник								
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	24,00
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	17,50
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	350	4,55	7,80	70,85	376,00	13,72	73,18
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		66,39	86,16	235,16	1977,36	240,01	388,15
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		114,96	145,42	93,60	112,19	533,36	

Дети 7-11 лет								
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	90	13,48	7,50	13,76	184,40	0,54	53,94
77	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,41	35,64	254,40	7,15	14,55
4	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,50	8,40	2,94	24,99
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
86	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	6,25
	Итого	570	23,15	16,37	99,24	663,72	10,63	103,42
Обед								
93	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	3,50	15,09
55	Суп картофельный с клецками/с мясом птицы (250/10)	260	9,38	7,29	20,92	210,00	5,51	23,15
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00	1,11	73,77
103	Капуста тушеная	150	5,55	8,70	14,70	94,50	23,45	21,62
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,58	17,94
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	820	35,76	37,70	108,91	877,22	35,15	155,79
Полдник								
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00	1,44	7,98
108	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2,00	14,42
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	355	4,22	5,87	56,34	299,00	12,94	54,08
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		63,13	59,94	264,49	1839,94	58,72	313,29
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,32	101,16	105,27	104,39	130,49	

Дети 7-11 лет								
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	195	8,4	13,05	3,71	159,00	0,97	52,07
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	16,12
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	2,52
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	17,50
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
	Итого	505	20,15	27,18	66,12	586,33	1,16	91,90
Обед								
52	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,60	3,30	48,00	8,10	25,02
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	28,17
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00	4,70	51,00
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00	0,00	1,92
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	0,00	15,31
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	24,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	855	39,76	35,50	104,80	907,40	27,56	149,64
Полдник								
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	5,03
108	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2,00	14,42
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	355	3,26	4,27	62,84	308,00	12,23	51,13
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		63,17	66,95	233,76	1801,73	40,95	292,67
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,39	113,00	93,04	102,23	91,00	

Дети 7-11 лет								
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	200	5,73	7,14	40,65	249,00	1,20	21,41
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	8,15
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	16,12
70	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	38,01
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	1,30	16,07
	Итого	590	18,09	25,23	100,17	704,53	14,04	103,45
Обед								
4	Овощи натуральные свежие (или соленные)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	10,50	25,18
100	Суп "Шахтерский" с мясом	250	4,15	6,04	19,68	144,00	7,90	26,74
78	Запеканка из печени с луком	100	14,13	9,16	15,20	176,76	86,60	41,92
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	18,16	17,38
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	5,03
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	810	25,88	21,07	99,95	670,16	123,89	120,47
Полдник								
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,74	22,59
89	Сушки,бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,00	9,24
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	350	11,55	6,00	55,00	324,50	12,24	63,51
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		55,52	52,30	255,12	1699,19	150,17	287,43
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,14	88,27	101,54	96,41	333,71	

Дети 7-11 лет								
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 рубленые из птицы	100	15,68	12,51	11,9	245	1,04	41,76
103	Капуста тушеная	150	5,55	8,70	14,70	94,50	23,45	21,62
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	9,81
4	Свежий помидор	60	1,10	0,20	3,80	24,00	17,50	25,32
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
	Итого	550	25,69	21,97	68,61	537,50	45,99	102,20
Обед								
95,96	Салат из белокочанной капусты с огурцом (Салат из квашеной капусты с	60	1,13	4,87	2,11	57,88	10,20	16,59
98	Суп томатный с мясными фрикадельками	250	9,3	11,41	18,21	189,03	14,4	54,57
72	Котлеты, биточки рыбные	90	13,48	7,50	13,76	184,40	0,54	53,94
105	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,01	29,71	211,99	6,00	12,21
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	800	31,15	31,44	99,16	807,70	31,17	144,05
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	35,71
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	17,50
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	350	9,75	12,80	45,85	346,00	15,32	84,89
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		66,59	66,21	213,62	1691,20	92,48	331,14
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,31	111,75	85,02	95,95	205,51	

Дети 7-11 лет								
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	200	5,73	7,14	40,65	249	0,30	17,71
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	8,15
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	16,12
ГП	Йогурт в инд.упаковке	115	2,10	8,10	16,00	140,00	0,00	43,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	2,52
	Итого	585	16,13	30,17	91,11	698,33	0,47	91,19
Обед								
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,34	5,70	82,80	3,47	11,24
99	Суп крестьянский с крупой/со сметаной/с мясом	250	4,68	6,68	16,03	137,5	9,6	26,22
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,65	9,17	11,94	182,70	0,15	90,94
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	0,00	10,98
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	5,03
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	800	30,75	28,59	106,93	750,30	13,95	148,63
Полдник								
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	24,00
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,35	1,75	14,60	79,50	0,00	6,30
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	300	1,00	0,40	42,80	183,00	13,70	55,68
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		47,88	59,16	240,84	1631,63	28,12	295,50
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		82,91	99,85	95,86	92,57	62,49	

Дети 7-11 лет								
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	41,92
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	18,16	17,38
47	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,66	3,66	2,82	46,80	3,15	23,47
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	2,52
	Итого	550	21,11	18,32	70,95	513,16	107,94	88,98
Обед								
106	Салат Зимний	60	1,58	5,02	3,46	68,77	4,8	15,85
5	Суп картофельный с бобовыми /с мясом (250/10)	260	8,45	7,18	32,24	177,00	6,10	24,56
91	Рагу из овощей с мясом	210	8,82	10,71	28,56	261,66	14,8	63,56
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	24,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	780	22,83	23,56	117,59	745,83	29,90	132,19
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	35,71
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	17,50
	Итого	350	9,75	12,80	45,85	346,00	15,32	84,89
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		53,69	54,68	234,39	1604,99	153,16	306,06
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,97	92,29	93,29	91,06	340,36	

Дети 7-11 лет								
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	200	8,33	8,33	41,4	274,00	1,46	18,33
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	8,15
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	16,12
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,58	17,94
70	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	38,01
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
	Итого	590	20,87	26,94	99,32	728,53	14,58	102,24
Обед								
76	Винегрет овощной	60	1,04	4,59	4,91	67,50	5,30	10,86
40	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	20,75	4,79	60,30	420,00	5,51	26,14
92	Голубцы ленивые	100	8,22	6,37	9,51	113,77	12,5	50,05
24	Каша рассыпчатая перловая	150	6,17	7,17	44,06	264	0,00	10,23
15	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,40	12,38
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	9,81
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	850	40,75	30,11	159,90	1115,76	27,71	123,69
Полдник								
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	24,00
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,35	1,75	14,60	79,50	0,00	6,30
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	325	2,35	2,15	57,40	262,50	13,70	61,98
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		63,97	59,20	316,62	2106,79	55,99	287,91
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,77	99,92	126,02	119,53	124,42	

Дети 7-11 лет								
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	190	25,47	35,71	36,87	589,00	0,52	121,05
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	2,52
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
70	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	38,01
	Итого	550	29,15	36,59	82,99	802,40	11,95	165,27
Обед								
47	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,66	3,66	2,82	46,80	3,15	23,47
43	Суп с рыбными консервами	250	9,24	7,24	16,00	166,25	12,05	56,39
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52	0,35	95,89
86	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	121,52	0	6,25
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	760	34,16	29,84	111,11	717,49	15,55	186,22
Полдник								
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	5,03
107	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11	19,70
70	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	9,50	31,68
	Итого	350	7,74	8,80	59,72	353,00	10,34	56,41
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		71,05	75,23	253,82	1872,89	37,84	407,90
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,03	126,97	101,02	106,26	84,09	

Дети 7-11 лет								
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	82,29
81	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	5,45	1,43	56,69	0,74	28,34
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	2,00	4,45
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
	Итого	500	16,43	19,37	54,67	470,24	13,10	118,77
Обед								
4	Овощи натуральные свежие (или соленные)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	10,50	25,18
22	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	11,50	11,25	18,50	221,50	16,76	27,83
72	Котлеты, биточки рыбные	90	13,48	7,50	13,76	184,40	0,54	53,94
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	0,00	10,98
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	815	34,68	26,27	98,95	729,60	27,83	124,67
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	35,71
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,35	1,75	14,60	79,50	0,00	6,30
70	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	9,50	31,68
	Итого	325	8,65	7,25	43,60	281,50	15,30	73,69
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		59,76	52,89	197,22	1481,34	56,23	317,13
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,48	89,27	78,50	84,05	124,96	

Дети 7-11 лет								
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	200	7,99	9,38	35,51	257,00	0,96	17,75
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	8,15
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	16,12
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	2,52
ГП	Йогурт в инд.упаковке	115	2,10	8,10	16,00	140,00	0,00	43,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
	Итого	585	18,39	32,41	85,97	706,33	1,13	91,23
Обед								
32	Сельдь с луком	60	7,79	9,83	2,52	123,00	0,61	37,10
100	Суп "Шахтерский" с мясом	250	4,15	6,04	19,68	144,00	7,90	26,74
48	Запеканка картофельная с мясом	207	22,86	26,14	21,86	414,29	6,82	146,32
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	5,03
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	767	38,62	42,66	88,28	883,69	16,06	219,41
Полдник								
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	1,30	16,07
108	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2,00	14,42
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	355	6,40	6,95	67,29	359,80	12,80	62,17
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		63,41	82,02	241,54	1949,82	29,99	372,81
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,80	138,43	96,14	110,63	66,64	

Дети 7-11 лет								
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	95,89
52	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,60	3,30	48,00	8,10	25,02
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	9,81
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,40	19,32	95,00	0,00	3,69
	Итого	500	23,54	22,45	84,45	502,52	12,45	134,41
Обед								
84	Салат Мозаика	60	1,03	4,7	5,11	63,15	2,6	18,82
101	Суп "Харчо" с мясом	250	4,17	5,8	19,63	143,93	7,9	27,80
16	Котлеты рубленые из птицы	100	15,68	12,51	11,9	245,00	1,04	41,76
103	Капуста тушеная	150	5,55	8,70	14,70	94,50	23,45	21,62
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	24,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,77
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,45
	Итого	810	30,41	32,36	104,67	784,98	39,19	138,22
Полдник								
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,74	22,59
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,35	1,75	14,60	79,50	0,00	6,30
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	31,68
	Итого	325	7,55	7,15	34,00	234,50	12,24	60,57
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		61,50	61,96	223,12	1522,00	63,88	333,20
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,49	104,57	88,80	86,35	141,96	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет					
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Вит С, мг
	Б	Ж	У		
Итого за 15 дней	919,90	939,35	3635,90	26176,43	1300,41
Итого за 1 дней	61,33	62,62	242,39	1745,10	86,69
Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,02	3,95		
Суточная потребность (75% от норматива)	57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00
Процент удовлетворения суточной	106,19	105,69	96,47	99,01	192,65

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в технологических картах указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника

дни	завтрак	обед	полдник
	25	35	15
1	29,94	37,78	13,72
2	26,10	33,23	12,94
3	22,66	34,30	9,98
4	27,37	40,77	16,00
5	28,24	37,33	12,72
итого	134,30	183,41	65,36
ср.зн.	26,9	36,7	13,07
6	25,0	38,6	13,11
7	29,98	28,52	13,81
8	22,87	34,37	14,72
9	29,72	31,93	7,79
10	21,84	31,74	14,72
итого	129,36	165,17	64,15
ср.зн.	25,9	33,0	12,8
11	31,00	47,48	11,17
12	34,14	30,53	15,02
13	20,01	31,05	11,98
14	30,06	37,60	15,31
15	21,38	33,40	9,98
итого	136,60	180,06	63,46
ср.зн.	27,3	36,0	12,7

107,00

							Норма	У нас
	Средняя стоимость завтраков						105,69	107,00
	Средняя стоимость обедов						158,56	150,38
	Средняя стоимость полдников						79,28	65,05