

Дети с 7 до 18 лет							
День 1							
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	32,93	25,49	110,20	802,93	0,92	222
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,08	15
Масло сливочное(порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	7,44	14
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,28	40,00	0,00	376
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2,73	7,19	14,55	133,80	37,50	45
Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	300	3,08	3,34	18,83	130,80	11,07	113
Птица тушенная в томатном соусе	100/30	13,03	10,99	18,69	225,00	2,87	233
Макаронные изделия отварные	220	14,89	17,51	37,51	367,84	0,00	204
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	4,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,00	378
Печенье	33	2,61	3,27	25,28	137,61	0,00	ГП
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Огурец свежий	60	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Жаркое по-домашнему	350	24,60	59,00	36,16	766,00	0,63	259
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	0,80	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		137,27	153,59	526,31	4067,86	95,74	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		137,74	116,40	93,73	109,86	121,77	

Дети с 7 до 18 лет							
День 2							
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным	250	9,45	14,90	54,20	388,63	1,98	173
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	1,95	378
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	0	14
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	7,44	15
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	15,00	71
Борщ с капустой с картофелем со сметаной	300	7,96	15,93	14,01	238,30	23,89	82
Рыба запеченная томатном соусе	100/30	12,86	29,49	15,26	388,13	2,00	232
Каша гречневая с маслом	200	10,32	7,31	46,37	292,50	6,80	302
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	4,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00	2,60	350
Кондитерское изделие	50	18,06	2,36	23,55	131,00	0,00	421
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Огурец свежий	60	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Плов из птицы	350	34,10	19,73	65,18	556,15	0,36	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	1,30	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		134,76	114,13	489,79	3494,38	83,77	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		113,58	93,75	109,58	103,54	104,67	

Дети с 7 до 18 лет							
День 3							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Наименование блюда		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9,82	12,57	61,70	400,00	0,90	182
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,28	40,00	0,00	376
Сыр(порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,00	15
Масло сливочное(порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	7,44	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,84	177,90	11,07	102
Тефтели мясные с соусом томатным	100/30	12,39	12,08	17,64	228,75	0,29	278/330
Картофельное пюре	220	4,55	13,43	26,38	253,52	0,32	312
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	4,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	2,80	378
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники или др.)	33	0,95	1,09	33,56	115,50	0,00	ГП
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,80	22,00	15,00	71
Сосиска отварная	100	9,90	24,00	0,00	259,00	0,00	243
Макароны отварные	220	14,89	17,51	37,51	367,84	0,05	204
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	4,00	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		106,03	119,50	476,63	3418,92	268,71	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		162,89	134,54	130,32	126,67	362,44	

Дети с 7 до 18 лет							
День 4							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Наименование блюда		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Запеканка творожная с молоком сгущенным	250	37,18	27,99	97,20	788,68	0,92	223
Какао с молоком	200	3,69	2,68	25,11	139,20	1,95	382
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,26	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	0,00	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2,73	7,19	14,55	133,80	37,50	45
Солянка мясная	300	9,00	10,50	5,80	315,40	1,15	174
Бефстроганов	100	18,24	27,72	6,14	348,00	1,09	250
Рис отварной	200	4,33	5,19	45,05	244,26	1,00	304
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,80	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00	4,00	338
Булочка сдобная	50	18,06	2,36	23,55	131,00	0,63	421
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Огурец свежий	60	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Птица тушенная в соусе	100/30	17,48	17,49	5,27	249,00	8,39	233
Каша гречневая с маслом сливочным	220	2,49	8,10	17,36	169,40	7,82	321
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	4,00	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		149,85	127,08	508,39	3773,12	102,61	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		140,33	138,47	100,34	116,17	131,59	

Дети с 7 до 18 лет							
День 5							
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша «Дружба» с маслом сливочным	250	6,58	14,58	31,33	282,75	1,86	115
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,95	379
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,00	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	0,07	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Огурцы, помидоры свежие	100	0,96	6,08	3,65	70,70	15,00	71
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,12	5,94	9,48	107,70	13,44	88
Рыба, запеченная в томатном соусе	100/30	10,54	10,73	22,83	229,69	9,93	233/330
Картофельное пюре	220	4,55	13,48	26,38	253,52	1,30	312
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	4,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	2,34	378
Печенье или др.	33	2,61	3,27	25,28	137,61	0,00	ГП
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,80	22,00	15,00	71
Котлеты, биточки с соусом сметанным	100/30	12,86	29,49	15,26	388,13	8,39	268/330
Макароны отварные	220	14,89	17,51	37,51	367,84	3,70	204
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	4,00	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		93,38	127,94	432,54	3313,22	93,80	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		112,42	112,79	97,77	99,49	112,57	

Дети с 7 до 18 лет							
День 6							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Наименование блюда		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Омлет натуральный	250	23,23	41,38	4,40	482,75	1,98	210
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,28	40,00	0,00	376
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	7,44	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	0,08	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	128,70	13,44	96
Тефтели мясные с соусом томатным	100/30	9,38	22,49	12,62	308,18	2,00	278/330
Рагу из овощей	200	2,53	15,70	12,29	202,86	0,60	143
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,80	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00	4,00	ГП
Кондитерское изделие	50	18,06	2,36	23,55	131,00	0,05	421
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	16,90	94,00	8,75	338
Ужин							
Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,80	22,00	15,00	71
Птица тушенная в томатном соусе	100/30	18,24	27,72	6,14	348	3,00	233
Рис отварной	200	3,71	23,03	18,02	297,52	2,31	312
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	4,00	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		127,37	154,79	397,80	3488,34	275,57	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,31	116,72	115,51	117,26	372,24	

Дети с 7 до 18 лет							
День 7							
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,95	12,18	43,13	330,68	1,72	181
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	2,80	379
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,00	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	7,44	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Огурцы, помидоры свежие	100	2,73	7,19	14,55	133,80	37,50	71
Суп картофельный с клецками, курицей	300	7,96	15,93	14,01	238,30	0,65	108
Макаронник с мясом	350	25,12	23,44	30,40	434,00	0,30	285
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,50	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	2,60	378
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники или др.)	33	0,95	1,09	35,56	115,50	0,00	ГП
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Огурцы свежие	60	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Сосиска отварная/томатный соус	100/30	9,90	24,00	0,00	259,00	0,00	243/330
Картофельное пюре	220	4,33	5,19	45,04	244,26	7,82	304
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	4,00	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		109,65	145,18	451,54	3534,12	102,52	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		115,97	119,95	102,61	108,99	131,46	

Дети с 7 до 18 лет							
День 8							
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Пудинг творожено - рисовый с молоком сгущенным	250	32,93	25,49	110,20	802,93	0,92	222
Какао с молоком	200	3,69	2,68	25,11	139,20	1,95	382
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,00	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	0,05	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	15,00	71
Суп картофельный с рыбными консервами	300	6,59	6,32	19,84	177,90	23,89	106
Котлеты, биточки с соусом томатным	100/30	12,86	29,49	15,26	388,13	12,35	268/330
Капуста тушенная	220	4,49	8,10	17,36	169,40	0,60	321
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,00	349
Булочка сдобная или др.	50	18,06	2,36	23,55	131,00	0,00	421
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Огурцы свежие	60	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Плов с мясом	350	27,84	11,96	38,70	373,17	2,87	244
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	4,00	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Итого	650						
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		147,27	110,74	496,21	3568,41	97,04	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		124,13	126,15	83,72	106,65	123,63	

Дети с 7 до 18 лет							
День 9							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Наименование блюда		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным	250	9,45	14,90	54,10	388,63	0,90	173
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,28	40,00	0,00	376
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,00	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	0,04	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Суп картофельный с бобовыми	300	4,27	5,51	22,55	173,10	7,57	102
Птица запеченная в соусе	100/30	15,84	18,47	19,43	307,50	12,40	290
Макароны отварные	220	14,89	17,51	37,51	367,84	0,20	204
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	4,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00	2,60	350
Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники или др.)	33	2,61	3,27	25,28	137,61	0,00	ГП
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,80	22,00	15,00	71
Гуляш	100	12,77	33,83	3,47	370,80	3,00	260
Картофельное пюре	220	4,55	13,43	26,38	253,52	0,00	312
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	0,80	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		106,39	131,32	460,03	3498,28	75,99	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		154,86	139,71	120,69	129,18	87,13	

Дети с 7 до 18 лет							
День 10							
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	23,23	41,38	4,40	482,75	1,98	210
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,95	379
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,00	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	7,44	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	2,73	7,19	14,55	133,80	37,50	45
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,12	5,94	9,48	107,70	9,46	88
Рыба запеченная в томатном соусе	100/30	12,39	12,08	17,64	228,75	8,39	234
Каша гречневая с маслом	200	10,32	7,31	46,37	292,50	0,00	302
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	4,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,05	378
Кондитерское изделие	50	18,06	2,36	23,55	131,00	0,00	421
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Огурец свежий	60	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Жаркое по-домашнему	350	24,60	59,00	33,16	766,00	0,30	359
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	4,00	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		136,32	162,06	408,08	3607,78	352,68	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		124,73	97,39	107,42	105,16	450,26	

Дети с 7 до 18 лет							
День 11							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Наименование блюда		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,95	12,18	48,13	330,68	1,73	181
Яйцо отварное	1шт/40гр	5,08	9,60	0,28	63,00	0,00	209
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,28	40,00	0,00	376
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,00	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	7,44	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Огурцы, помидоры свежие	100	0,96	6,08	3,65	70,70	15,00	71
Суп лапша, с картофелем, с курицей	300	3,08	3,34	18,83	130,80	11,06	113
Птица тушенная в соусе	100/30	17,48	17,49	5,27	249,00	8,39	290/330
Картофельное пюре	220	4,55	13,43	26,38	253,52	0,00	312
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	4,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00	2,80	350
Вафли	33	0,95	1,09	35,56	115,50	0,63	ГП
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Огурец свежий	60	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Плов с мясом	350	27,84	11,96	38,70	373,17	2,34	244
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	4,00	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		102,72	86,76	444,02	3,001,05	80,00	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		149,43	157,51	103,66	124,23	99,29	

Дети с 7 до 18 лет							
День 12							
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Запеканка творожная с молоком сгущенным	250	37,18	27,99	97,20	788,68	0,90	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,00	379
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,00	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	0,76	0,16	79,20	7,44	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Борщ с капустой и картофелем, со сметанной	300	7,96	15,93	14,01	238,30	11,15	82
Макаронник с мясом	300	17,23	16,07	20,85	297,60	0,00	285
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	4,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,80	378
Булочка сдобная	50	18,06	2,36	23,55	131,00	0,00	421
Банан, или груша, или яблоко, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,80	22,00	15,00	71
Бефстроганов	100	18,24	27,72	6,14	348,00	0,29	250
Каша гречневая с маслом	200	10,32	7,31	46,37	292,50	7,82	302
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	0,50	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		163,49	155,33	502,78	4041,73	75,39	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		155,26	119,28	119,73	116,98	86,27	

Дети с 7 до 18 лет							
День 13							
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Наименование блюда		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Омлет натуральный	250	23,22	41,38	4,40	482,75	1,72	210
Какао с молоком	200	3,69	2,68	25,11	139,20	1,30	382
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,00	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	7,44	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Помидоры свежие	100	2,73	7,19	14,55	133,80	37,50	71
Солянка мясная	300	9,00	10,50	5,80	315,40	1,15	174
Тефтели с соусом томатным	100/30	9,38	22,49	13,62	308,18	1,09	278/330
Рис отварной	220	4,49	8,10	17,36	169,40	6,80	321
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	4,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Кисель	200	1,20	0,07	24,54	113,00	4,00	350
Печенье	33	2,61	3,27	25,28	137,61	0,00	ГП
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	338
Ужин							
Огурец свежий	60	0,70	0,10	1,90	12,00	10,50	71
Рагу из птицы	350	25,12	23,44	30,40	434,00	4,28	289
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	1,95	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		117,22	137,71	402,17	3379,52	101,18	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,98	105,27	96,04	101,99	129,54	

Дети с 7 до 18 лет							
День 14							
Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша «Дружба» с маслом сливочным	250	6,58	14,58	31,33	282,75	1,86	175
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	0,28	40,00	1,95	376
Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0,00	54,00	0,00	15
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,76	0,16	79,20	7,44	14
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Обед							
Огурцы, помидоры свежие	100	0,96	0,15	6,08	3,65	70,70	71
Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	128,70	9,46	96
Рыба запеченная с картофелем по-русски	350	27,84	11,96	38,70	373,17	9,93	232
Сок	200	1,40	0,40	22,80	100,40	4,00	ГП
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	196,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,00	ГП
Полдник							
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	2,60	378
Кондитерское изделие	50	18,06	2,36	23,55	131,00	0,00	421
Яблоко, или груша, или банан, или др.	200	2,14	0,80	19,60	94,00	8,75	ГП
Ужин							
Помидоры свежие	60	1,10	0,20	3,80	22,00	15,00	71
Гуляш	100	12,77	33,83	3,47	370,80	15,44	260
Каша гречневая с маслом	200	10,32	7,31	46,37	292,50	3,00	302
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,14	124,40	4,00	349
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	147,00	0,00	ГП
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	ГП
Второй ужин							
Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,41	386
		Б	Ж	У	Эн/ц	С	
Итого за день		122,22	109,13	422,27	3124,90	96,42	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		124,30	124,82	103,78	111,13	116,31	

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за 14 дней	1758,94	1835,26	6418,56	49311,63	1901,42
Среднее значение	120,21	111,90	406,22	3064,45	121,46
Соотношение Б:Ж:У	1,00	0,93	3,38		
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00	70,00
Процент удовлетворения суточной потребности	133,57	121,63	106,06	112,66	173,51