

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГАУ СО «РЦДПсОВ»



В.О. Цветков

2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ  
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»**

**( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. АЧИНСК, 3-Й МИКРОРАЙОН ПРИВОКЗАЛЬНОГО РАЙОНА, 32 А)**

Разработано  
Некоммерческой организацией  
"Фонд санитарно-эпидемиологического  
благополучия Красноярского края"  
"20" сентября 2021г. Регистр № 04/06 от 2021г  
Полное или частичное копирование для исполь-  
зования третьими лицами без разрешения  
разработчика запрещено  
г. Ачинск

2021 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное меню (далее меню) разработано для КГАУ СО «РЦДПСОВ», расположенного по адресу: Красноярский край, г. Ачинск, 3-й микрорайон Привокзального района, 32 А А для детей в возрасте с 3 до 18 лет и взрослых.

Настоящее меню рассчитано на 5-кратный прием пищи завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г;

-Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005 г;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. В. Т. Лапшиной;

-Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2011 г;

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организации и детских оздоровительных учреждений / Под общ.ред. профессора А.Я. Первалова. – Уральский региональный центр питания, 2013 г;

-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г;

-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – под общ. ред. В.Т. Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», 2004 г.

Частично норма субпродуктов заменена на мясо говядины.

Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей и взрослых указаны в приложении 1.

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 1						День 1						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	537	25,79	32,42	64,30	639,10	Итого	548	28,28	33,90	72,28	696,21	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	80	1,61	6,50	4,85	84,80	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	100	2,01	8,13	6,06	106,00	91
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5,77	7,44	7,95	126,00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5,77	7,44	7,95	126,00	55
Поджарка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80	Поджарка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	122,40	54
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Кисель из кураги	200	1,21	0,00	28,40	118,00	Кисель из кураги	200	1,56	0,00	35,62	148,00	12
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	900	30,02	27,75	113,51	824,82	Итого	990	36,87	31,15	142,43	989,12	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Булочка домашняя	50	4,02	7,13	30,60	203,30	Булочка домашняя	70	5,63	9,98	42,84	284,62	50
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	350	6,32	7,73	82,70	400,30	Итого	370	7,93	10,58	94,94	481,62	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90/32/34
Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,09	4,08	103,19	Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,09	4,08	103,19	58
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	595	20,60	15,22	71,37	463,21	Итого	740	25,98	18,64	102,62	635,28	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		88,54	88,12	339,88	2433,43	<b>Итого за день</b>	104,87	99,27	420,27	2908,23		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		114,99	111,54	101,46	103,55	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	116,52	107,90	109,73	106,92		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 2						День 2						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	245	25,54	21,93	57,72	551,00	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	285	30,44	26,35	68,49	659,00	38
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	602	39,17	37,47	117,58	971,13	Итого	663	48,80	46,27	136,38	1171,64	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	74
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	28
Плов с мясом	200	10,38	10,75	35,73	282,00	Плов с мясом	265	12,50	12,95	43,04	339,68	81
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	17,25	74,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	21,36	92,00	25
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	850	23,48	30,77	118,39	835,52	Итого	955	28,28	33,47	149,08	993,70	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	335	9,74	8,84	65,94	373,95	Итого	350	12,11	11,95	89,50	506,00	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	64
Картофельная запеканка с печенью или мясом	200	14,66	14,72	20,37	275,56	Картофельная запеканка с печенью или мясом	200	14,66	14,72	20,37	275,56	29
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	525	20,11	18,39	62,67	493,12	Итого	600	23,28	20,74	82,88	605,58	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
<b>Итого за день</b>		93,50	95,67	384,78	2748,72	<b>Итого за день</b>		113,47	112,63	478,04	3351,92	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		121,43	121,10	114,86	116,97	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		126,08	122,42	124,81	123,23	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 3						День 3						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	59
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	577	20,26	22,91	93,78	653,33	Итого	588	22,75	24,39	101,76	710,44	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Икра морковная	80	1,65	5,47	7,51	91,00	Икра морковная	100	2,06	6,84	9,39	113,75	42
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	67
Капуста тушеная с птицей	200	13,35	10,10	7,96	187,00	Капуста тушеная с птицей	280	26,56	19,26	8,25	328,74	47
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	830	29,24	25,65	101,64	736,52	Итого	970	45,39	36,68	123,08	983,51	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Крендель сахарный	50	3,88	5,36	21,00	138,22	Крендель сахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,51	13
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	350	10,99	10,76	60,90	366,22	Итого	370	12,54	12,90	69,30	421,51	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	62
Жаркое по-домашнему	180	9,00	11,31	16,68	214,20	Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	238,00	72
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	545	20,12	13,95	64,80	466,96	Итого	600	23,81	15,68	83,78	572,02	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Итого	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Итого	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		86,61	79,67	330,52	2343,03	<b>Итого за день</b>	110,49	96,05	387,32	2807,48		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,48	100,85	98,66	99,70	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	122,77	104,40	101,13	103,22		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 4						День 4						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	30
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,69</b>	<b>15,55</b>	<b>75,67</b>	<b>498,93</b>	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>22,41</b>	<b>19,21</b>	<b>83,69</b>	<b>584,84</b>	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	80	1,69	6,50	5,89	88,80	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	2,11	8,13	7,36	111,00	95
Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6,10	5,62	13,58	131,00	Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6,10	5,62	13,58	131,00	76
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	33
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Кисель из кураги	200	1,21	0,00	28,40	118,00	Кисель из кураги	200	1,56	0,00	35,62	148,00	12
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>32,72</b>	<b>24,27</b>	<b>163,53</b>	<b>844,02</b>	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>40,34</b>	<b>27,11</b>	<b>207,16</b>	<b>1012,72</b>	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Бутерброд с молоком сгущенным	50	3,72	1,94	25,86	136,00	Бутерброд с молоком сгущенным	50	3,72	1,94	25,86	136,00	82
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,83</b>	<b>7,34</b>	<b>65,76</b>	<b>364,00</b>	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,83</b>	<b>7,34</b>	<b>65,76</b>	<b>364,00</b>	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90,32,34
Бефстроганов	90	15,88	15,01	4,53	217,80	Бефстроганов	100	17,64	16,68	5,03	242,00	22
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>24,71</b>	<b>22,30</b>	<b>70,56</b>	<b>599,36</b>	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>30,21</b>	<b>25,75</b>	<b>94,37</b>	<b>751,02</b>	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	
<b>Итого за день</b>		86,95	69,66	395,72	2381,31	<b>Итого за день</b>		104,79	79,61	471,18	2787,58	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,92	88,18	118,13	101,33	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		116,43	86,53	123,02	102,48	

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

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 6						День 6						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	44
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	557	18,67	20,91	78,43	562,13	Итого	578	23,40	25,29	86,46	654,64	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90/32/34
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	40
Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	17,25	74,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	21,36	92,00	25
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	810	28,43	19,04	101,95	737,32	Итого	890	31,43	19,58	126,01	843,02	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Сушки, бублики, баранки	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	ГП
Итого	330	10,32	5,76	61,26	329,70	Итого	350	12,46	6,00	75,50	397,50	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	74
Гуляш	90	12,29	14,03	1,76	183,74	Гуляш	120	16,39	18,71	2,34	245,00	89
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	331,00	52
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	605	28,18	34,38	93,20	783,33	Итого	700	36,69	41,08	119,34	981,02	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		86,60	80,29	355,04	2487,48	<b>Итого за день</b>	104,98	92,15	427,51	2951,18		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,47	101,63	105,98	105,85	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	116,64	100,16	111,62	108,50		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 7						День 7						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	537	25,79	32,42	64,30	639,10	Итого	548	28,28	33,90	72,28	696,21	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Икра свекольная	80	2,00	6,30	10,34	110,40	Икра свекольная	100	2,50	7,88	12,93	138,00	27
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	61
Поджарка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80	Поджарка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	122,40	54
Картофельное пюре	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Картофельное пюре	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	900	31,08	25,68	125,09	842,42	Итого	990	37,68	29,03	148,17	983,12	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	6,65	7,39	20,02	173,00	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	9,31	10,34	28,03	242,20	69
Итого	350	13,95	14,19	61,32	415,00	Итого	370	16,61	17,14	69,33	484,20	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	92
Тефтели из говядины с рисом	90	10,89	14,42	11,98	221,40	Тефтели из говядины с рисом	100	12,10	16,02	13,31	246,00	70
Капуста тушеная	150	3,02	3,08	8,49	82,50	Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	605	21,70	28,75	68,13	619,66	Итого	680	26,20	31,44	88,29	742,02	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	
<b>Итого за день</b>		98,33	106,04	326,84	2622,18	<b>Итого за день</b>		114,58	116,51	386,07	3011,55	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		127,70	134,23	97,56	111,58	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		127,31	126,64	100,80	110,72	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 8						День 8						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	26
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	557	22,24	25,01	96,85	688,13	Итого	578	26,97	29,39	104,88	780,64	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	64
Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	128,00	Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	128,00	7
Жаркое по-домашнему	180	9,00	11,31	16,68	214,20	Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	238,00	72
Кисель из кураги	200	1,21	0,00	28,40	118,00	Кисель из кураги	200	1,56	0,00	35,62	148,00	12
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	790	23,84	20,00	115,02	719,52	Итого	890	28,20	23,64	146,44	887,02	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Сушки, бублики, баранки	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	330	10,32	5,76	61,26	329,70	Итого	350	12,46	6,00	75,50	397,50	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Салат из свеклы с чесноком	80	1,10	8,06	6,50	102,40	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	10,08	8,13	128,00	77
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52	151,68	56
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	625	23,49	18,82	74,26	587,71	Итого	760	32,57	23,93	99,50	777,70	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	
<b>Итого за день</b>		80,89	69,79	367,59	2400,06	<b>Итого за день</b>		101,20	83,16	446,52	2917,86	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		105,05	88,34	109,73	102,13	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,44	90,39	116,58	107,27	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 9						День 9						
Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал) 6	Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5				Б 3	Ж 4	У 5		
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	30
Джем или повидло (порциями)	10	0,04	0	6,5	25	Джем или повидло (порциями)	10	0,04	0	6,5	25	43
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Итого	540	12,77	9,55	82,06	452,13	Итого	550	15,25	10,31	90,03	502,64	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Маринад овощной	80	0,96	4,07	6,02	65,60	Маринад овощной	100	1,20	5,09	7,53	82,00	93
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	40
Гуляш	90	12,29	14,03	1,76	183,74	Гуляш	120	16,39	18,71	2,34	245,00	89
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	11,90	51,00	14
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	870	33,10	30,02	115,13	839,32	Итого	1030	42,34	39,13	150,92	1089,09	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Булочка домашняя	50	4,02	7,13	30,60	203,30	Булочка домашняя	70	5,63	9,98	42,84	284,62	50
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	350	11,32	13,93	71,90	445,30	Итого	370	12,93	16,78	84,14	526,62	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	80	1,69	6,50	5,89	88,80	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	2,11	8,13	7,36	111,00	95
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	33
Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	18
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	615	24,18	19,06	116,89	570,92	Итого	700	31,61	21,87	151,16	708,38	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		82,37	72,76	406,18	2382,67	<b>Итого за день</b>	2850,00	103,13	88,29	496,45	2901,73	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		106,97	92,10	121,25	101,39	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		114,59	95,97	129,62	106,68	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 10						День 10						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	7,43	8,70	32,66	241,00	Каша манная молочная жидкая	200	7,43	8,70	32,66	241,00	35
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	557	21,06	24,24	92,52	661,13	Итого	578	25,79	28,62	100,55	753,64	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	62
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	28
Поджарка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80	Поджарка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	122,40	54
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,41	0,00	22,17	88,00	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,54	0,00	27,78	111,00	23
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	920	31,17	22,60	111,75	780,02	Итого	990	37,40	24,37	137,85	916,12	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	335	9,74	8,84	65,94	373,95	Итого	350	12,11	11,95	89,50	506,00	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90,32,3
Плов с мясом	200	10,38	10,75	35,73	282,00	Плов с мясом	265	12,50	12,95	43,04	339,68	81
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	525	15,53	11,65	74,22	458,56	Итого	665	20,66	14,36	99,34	602,70	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
<b>Итого за день</b>		78,50	67,53	364,63	2348,66	<b>Итого за день</b>		96,96	79,50	447,44	2853,46	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		101,95	85,48	108,84	99,94	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		107,73	86,41	116,83	104,91	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 11						День 11						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	59
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	537	15,18	18,31	93,50	590,33	Итого	548	17,67	19,79	101,48	647,44	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Салат из отварной моркови	80	0,96	2,48	5,02	47,20	Салат из отварной моркови	100	1,20	3,10	6,27	59,00	94
Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	75
Капуста тушеная с птицей	200	13,35	10,10	7,96	187,00	Капуста тушеная с птицей	280	26,56	19,26	8,25	328,74	47
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	830	29,08	19,86	104,36	673,72	Итого	970	45,06	30,14	125,17	909,76	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	335	9,93	10,24	67,34	387,95	Итого	350	12,30	13,35	90,90	520,00	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Кукуруза с яйцом и луком	80	4,94	10,22	4,74	131,20	Кукуруза с яйцом и луком	100	6,17	12,78	5,92	164,00	60
Азу	200	15,42	15,86	17,54	274,82	Азу	200	15,42	15,86	17,54	274,82	20
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	545	25,09	26,93	59,96	576,78	Итого	600	29,01	29,96	78,27	690,84	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		85,09	80,34	333,16	2334,78	<b>Итого за день</b>	109,85	98,24	403,82	2874,04		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		110,51	101,70	99,45	99,35	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	122,06	106,78	105,44	105,66		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 12						День 12						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>30,68</b>	<b>33,38</b>	<b>64,34</b>	<b>664,70</b>	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>35,40</b>	<b>37,04</b>	<b>72,36</b>	<b>750,61</b>	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	96
Суп из овощей со сметаной, с мясом	250	4,59	6,40	11,31	122,00	Суп из овощей со сметаной, с мясом	250	4,59	6,40	11,31	122,00	66
строгановски	120	19,64	15,05	4,69	232,36	Печень говяжья по-строгановски	120	19,64	15,05	4,69	232,36	5
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2
Кисель из кураги	200	1,21	0,00	28,40	118,00	Кисель из кураги	200	1,56	0,00	35,62	148,00	12
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>39,38</b>	<b>35,17</b>	<b>129,07</b>	<b>967,34</b>	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>44,63</b>	<b>38,58</b>	<b>169,00</b>	<b>1165,45</b>	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	6,65	7,39	20,02	173,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	9,31	10,34	28,03	242,20	69
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>13,76</b>	<b>12,79</b>	<b>59,92</b>	<b>401,00</b>	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>16,42</b>	<b>15,74</b>	<b>67,93</b>	<b>470,20</b>	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Салат из свеклы с чесноком	80	1,10	8,06	6,50	102,40	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	10,08	8,13	128,00	77
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52	151,68	56
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>24,84</b>	<b>22,74</b>	<b>70,55</b>	<b>601,41</b>	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>33,19</b>	<b>26,58</b>	<b>90,29</b>	<b>750,40</b>	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	
<b>Итого за день</b>		109,66	104,28	344,08	2709,45	<b>Итого за день</b>		130,64	118,14	419,78	3211,66	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		142,42	132,00	102,71	115,30	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		145,16	128,41	109,60	118,08	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 13						День 13						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	44
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	577	18,79	19,51	78,60	553,33	Итого	588	21,28	20,99	86,58	610,44	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90/32/34
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	250	5,76	7,24	8,28	131,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	250	5,76	7,24	8,28	131,00	79
Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	17,25	74,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	21,36	92,00	25
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	810	26,64	22,04	89,56	721,32	Итого	890	29,64	22,58	113,62	827,02	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	175	28,27	16,54	42,48	450,00	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	220	34,96	21,94	53,77	566,00	36
Итого	475	30,57	17,14	94,58	647,00	Итого	520	37,26	22,54	105,87	763,00	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Икра морковная	80	1,65	5,47	7,51	91,00	Икра морковная	100	2,06	6,84	9,39	113,75	42
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	33
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	585	22,96	14,84	119,52	566,76	Итого	700	31,11	18,66	159,70	745,77	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/ц		Б	Ж	У	Эн/ц		
<b>Итого за день</b>		104,77	78,53	390,26	2594,41	<b>Итого за день</b>	125,10	89,77	473,77	3052,23		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		136,06	99,41	116,50	110,40	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	139,00	97,58	123,70	112,21		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 14						День 14						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	245	39,08	28,33	45,63	616,00	Запеканка из творога с молоком сгущенным	285	45,44	32,94	53,06	716,28	71
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	602	52,71	43,87	105,49	1036,13	Итого	663	63,80	52,86	120,95	1228,92	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Маринад овощной	80	0,96	4,07	6,02	65,60	Маринад овощной	100	1,20	5,09	7,53	82,00	93
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	67
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	15,43	12,73	14,41	233,10	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,14	14,14	16,01	259,00	85
Капуста тушеная	150	3,02	3,08	8,49	82,50	Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	15
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,41	0,00	22,17	88,00	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,54	0,00	27,78	111,00	23
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	870	33,06	29,76	117,06	852,72	Итого	970	38,27	33,31	146,75	1017,02	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП
Итого	335	9,74	8,84	65,94	373,95	Итого	350	12,11	11,95	89,50	506,00	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	92
Птица запеченная	90	21,60	16,47	0,09	234,76	Птица запеченная	120	28,80	21,96	0,12	313,01	87
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	331,00	52
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	605	38,03	35,50	90,11	828,35	Итого	700	49,64	43,01	115,70	1043,03	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		134,54	118,17	398,80	3166,15	<b>Итого за день</b>	164,82	141,33	493,10	3869,97		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		174,73	149,58	119,04	134,73	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	183,13	153,62	128,75	142,28		

	Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности					Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности			
	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Итого за 14 дней</b>	1335,5	1224,6	5181,5	35879,5	<b>Итого за 14 дней</b>	1588,3	1389,0	6149,7	41939,8
<b>Среднее значение</b>	95,4	87,5	370,1	2562,8	<b>Среднее значение</b>	113,5	99,2	439,3	2995,7
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,0	0,9	3,9		<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,0	0,9	3,9	
<b>Суточная потребность</b>	77,0	79,0	335,0	2350,0	<b>Суточная потребность</b>	90,0	92,0	383,0	2720,0
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	123,9	110,7	110,5	109,1	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	126,1	107,8	114,7	110,1

Расчет продуктов питания, в гр., на одного ребенка, НЕТТО СЫРЬЕ

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в перерасчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарны		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
<b>Завтрак</b>																																		
17	Омлет натуральный																						80				10		120					
11	Какао с молоком											8		2,4									150											
65	Масло сливочное (порциями)																										8							
ГП	апельсин, мандарин)								80																									
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
	Итого	60	0	0	0	0	0	0	80	0	0	8	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	230	0	0	0	18	0	120	0	0	0	0	
<b>Обед</b>																																		
91	зеленым горошком							94																				8						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом						27	70										24							10			3						
54	Поджарка из рыбы			7				31												121								6						
10	Пюре картофельное						158															25					7							
12	Кисель из кураги										30	8				14																		
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
ГП	Хлеб ржаной		80																															
	Итого	60	80	7	0	0	185	195	0	0	30	8	0	0	0	14	0	24	0	121	0	0	25	0	10	0	7	17	0	0	0	0	0	
<b>Полдник</b>																																		
ГП	Сок									200																								
50	Булочка домашняя			46,4								13											18				10	0,7	1,4				0,7	
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)																																	
	Итого	0	0	46,4	0	0	0	0	100	200	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	10	0,7	1,4	0	0	0	0,7	
<b>Ужин</b>																																		
4	консервированные или							100																										
58	Курица в соусе с томатом			2				28											98						4			7						
2	с овощами					61		49																										
16	Чай с сахаром										8						2																	
41	ужин)																																	
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
ГП	Хлеб ржаной		40																															
	Итого	60	40	2	0	61	0	177	0	0	0	8	0	0	0	2	0	98	0	0	200	0	0	4	0	13	7	0	0	0	0	0	0	
	день																															5	2	
	Итого за день	180	120	55,4	0	61	185	372	180	200	30	37	0	2,4	0	14	2	24	98	121	0	200	273	0	14	0	48	24,7	121,4	5	2	0,7		

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 2																																		
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в перерасчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарные		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Завтрак																																		
38	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	10			15			42				35											80	135	8		10		10					
88	Кофейный напиток с молоком											8			4								150											
63	Сыр (порциями)																									30								
65	Масло сливочное (порциями)																										8							
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								80																									
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
	Итого	70	0	0	15	0	0	42	80	0	0	43	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	230	135	8	30	18	0	10	0	0	0		
Обед																																		
74	Винегрет овощной						22	70																										
28	картофелем со сметаной, с						18	81				2							21						10		3							
81	Плов с мясом				68			48										89									7							
25	Компот из смеси сухофруктов										30	8																						
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
ГП	Хлеб ржаной		80																															
	Итого	60	80	0	68	0	40	199	0	0	30	10	0	0	0	0	0	89	21	0	0		0	0	10	0	10	10	0	0	0	0	0	
Полдник																																		
41	Кисломолочный продукт																					200												
ГП	пряники, печенье или др.)												50																					
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								100																									
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																		
64	Икра кабачковая							100																										
29	Картофельная запеканка с печенью или мясом	4					161														101						7		4					
31	Чай с лимоном								7			8					2																	
ГП	Сок (НА 2 ужин)									200																								
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
ГП	Хлеб ржаной		40																															
	Итого	64	40	0	0	0	161	100	7	200	0	8	0	0	0	2		0	0	0	101	0	0	0	0	0	7	0	4	0	0	0	0	
	Норма соли, специй на весь день																														5	2		
	Итого за день	194	120	0	83	0	201	341	187	200	30	61	50	0	4	0	2	89	21	0	101	200	230	135	18	30	35	10	14	5	2	0		

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб ржаной	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Мясо I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи	Хлебопекарны			
		пшеничный		пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия		напиток			категории (печень в перерасчете на мясо)		т.ч. сельдь		продукт				сливочное	растительное								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31			
Завтрак																																				
59	Каша рисовая молочная жидкая				30							5											153				5									
4	Яйцо отварное																																			
11	Какао с молоком											8		2,4									150													
65	Масло сливочное (порциями)																										8									
ГП	апельсин, мандарин)								80																											
ГП	Хлеб пшеничный	60																																		
	Итого	60	0	0	30	0	0	0	80	0	0	13	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	303	0	0	0	13	0	40	0	0	0	0	0		
Обед																																				
42	Икра морковная							118				1,25																							8	
67	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом				3		66	29																		10		3								
47	Капуста тушеная с птицей			0,8				184												193																
ГП	Сок									200																										
ГП	Хлеб пшеничный	60																																		
ГП	Хлеб ржаной		80																																	
	Итого	60	80	0,8	3	0	66	331	0	200	0	1,25	0	0	0	0	0	24	193	0	0	0	0	0	10	0	3	11	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																				
41	Кисломолочный продукт																					200														
13	Крендель сахарный			39								15											14				11	0,4	5,4					0,7		
ГП	апельсин, мандарин)								100																											
	Итого	0	0	39	0	0	0	0	100	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	14	0	0	0	11	0,4	5,4	0	0	0	0,7			
Ужин																																				
62	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные							100																												
72	Жаркое по-домашнему						122	23										63									7									
45	Чай с молоком											8					2						50													
49	стерилизованное (НА 2 ужин)																					200														
ГП	Хлеб пшеничный	60																																		
ГП	Хлеб ржаной		40																																	
	Итого	60	40	0	0	0	122	123	0	0	0	8	0	0	0	0	2	63	0	0	0	0	250	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	день																																	5	2	
	Итого за день	180	120	39,8	33	0	188	454	180	200	0	37,25	0	2,4	0	0	2	87	193	0	0	200	567	0	10	0	34	11,4	45,4	5	2	0,7				

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 4																																	
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в перерасчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарны	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Завтрак																																	
30	Суп молочный с крупой				16							2											120				1,6						
88	Кофейный напиток с молоком											8			4								150										
63	Сыр (порциями)																									30							
ГП	апельсин, мандарин)								80																								
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
	Итого	60	0	0	16	0	0	0	80	0	0	10	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	270	0	0	30	1,6	0	0	0	0	0	
Обед																																	
95	зеленым горошком							94																								8	
76	Суп крестьянский с крупой с мясом				8		24	49										24									3						
33	Котлеты или биточки рыбные	29																		96			17				3		7				
10	Пюре картофельное						158															25					7						
12	Кисель из кураги										30	8				14																	
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		80																														
	Итого	89	80	0	8	0	182	143	0	0	30	8	0	0	0	14	0	24	0	96	0	42	0	0	0	0	13	8	7	0	0	0	0
Полдник																																	
41	Кисломолочный продукт																					200											
82	стученным	30																					20										
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								100																								
	Итого	30	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																	
4	консервированные или							100																									
22	Бефстроганов			3				14										82						13			3						
19	Рис отварной с овощами				55			41																									
16	Чай с сахаром										8						2																
ГП	Сок (НА 2 ужин)									200																							
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		40																														
	Итого	60	40	3	55	0	0	155	0	200	0	8	0	0	0	0	2	82	0	0	0	0	0	0	13	0	10	3	0	0	0	0	0
	день																															5	2
	Итого за день	239	120	3	79	0	182	298	180	200	30	26	0	0	4	14	2	106	0	96	0	200	332	0	13	30	24,6	11	7	5	2	0	0

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб ржаной	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Мясо I	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи	Хлебопекарны	
		пшеничный		пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия	напиток			категории (печень в перерасчете на мясо)	т.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Завтрак																																	
71	Запеканка из творога с молоком сгущенным	9			18							19										35	232	9		9		7					
11	Какао с молоком										8		2,4									150				8							
65	Масло сливочное (порциями)																									8							
ГП	апельсин, мандарин)								80																								
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
	Итого	69	0	0	18	0	0	0	80	0	0	27	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	185	232	9	0	17	0	7	0	0	0	0	
Обед																																	
91	зеленым горошком							94																			8						
46	Суп картофельный с крупой с мясом птицы				9		71	23											21							3							
53	молочным соусом			4																92		52				4	7						
18	Картофель отварной						179																			8							
14	Компот из свежих плодов								40		8																						
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		80																														
	Итого	60	80	4	9	0	250	117	40	0	0	8	0	0	0	0	0	0	21	92	0	52	0	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0
Полдник																																	
41	Кисломолочный продукт																				200												
6	Булочка с изюмом "Веснушка"			36							11	6										20				4	1	4				0,7	
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								100																								
	Итого	0	0	36	0	0	0	0	100	0	11	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	20	0	0	0	4	1	4	0	0	0,7	
Ужин																																	
60	Кукуруза с яйцом и луком							53																			8	40					
85	Котлеты, биточки, шницели из говядины	30																86				24					6						
9	Соус сметанный			0,4																				7,5		0,4							
2	Макаронные изделия отварные с овощами					61		49																		13							
31	Чай с лимоном								7		8						2																
ГП	Сок (НА 2 ужин)								200																								
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		40																														
	Итого	90	40	0,4	0	61	0	102	7	200	0	8	0	0	0	0	2	86	0	0	0	24	0	7,5	0	13,4	14	40	0	0	0	0	
	Норма соли, специй на весь день																												5	2			
	Итого за день	219	120	40,4	27	61	250	219	227	200	11	49	0	2,4	0	0	2	86	21	92	0	200	281	232	16,5	0	49,4	30	51	5	2	0,7	

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 6																																
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в перерасчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарны
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Завтрак																																
44	изделиями					16						2											120				2					
88	Кофейный напиток с молоком											8			4								150									
63	Сыр (порциями)																									30						
65	Масло сливочное (порциями)																										8					
ГП	апельсин, мандарин)								80																							
ГП	Хлеб пшеничный	60																														
	Итого	60	0	0	0	16	0	0	80	0	0	10	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	270	0	0	30	10	0	0	0	0	0
Обед																																
4	консервированные или							100																								
40	Суп картофельный с бобовыми с мясом				25		47	26																				3				
48	Рагу овощное с мясом			1			91	37																								
25	Компот из смеси сухофруктов										30	8																				
ГП	Хлеб пшеничный	60																														
ГП	Хлеб ржаной		80																													
	Итого	60	80	1	25	0	138	163	0	0	30	8	0	0	0	0	0	116	0	0	0	0	0	0	0	0	7	3	0	0	0	0
Полдник																																
41	Кисломолочный продукт																					200										
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								100																							
ГП	Сушки,бублики, баранки	50																														
	Итого	50	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																
74	Винегрет овощной					22	70																									10
89	Гуляш			2			9																									4
52	Каша гречневая рассыпчатая				83																											10
ГП	Сок (НА 2 ужин)								200																							
45	Чай с молоком										8						2						50									
ГП	Хлеб пшеничный	60																														
ГП	Хлеб ржаной		40																													
	Итого	60	40	2	83	0	22	79	0	200	0	8	0	0	0	0	2	157	0	0	0	0	50	0	0	0	10	14	0	0	0	0
	Норма соли, специй на весь день																														5	2
	Итого за день	230	120	3	108	16	160	242	180	200	30	26	0	0	4	0	2	273	0	0	0	200	320	0	0	30	27	17	0	5	2	0

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 7																																
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в пересчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарны
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Завтрак																																
17	Омлет натуральный																						80				10		120			
11	Какао с молоком											8		2,4									150									
65	Масло сливочное (порциями)																										8					
ГП	апельсин, мандарин)								80																							
ГП	Хлеб пшеничный	60																														
	Итого	60	0	0	0	0	0	0	80	0	0	8	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	230	0	0	0	18	0	120	0	0	0
Обед																																
27	Икра свекольная							118				1,25																				8
61	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы					9	71	23											21								3					
54	Поджарка из рыбы			7				31												121							6					
10	Пюре картофельное						158																25				7					
ГП	Сок									200																						
ГП	Хлеб пшеничный	60																														
ГП	Хлеб ржаной		80																													
	Итого	60	80	7	0	9	229	172	0	200	0	1,25	0	0	0	0	0	0	21	121	0	0	25	0	0	0	10	14	0	0	0	0
Полдник																																
49	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное																						200									
ГП	апельсин, мандарин)								100																							
69	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			37,8								3,2											14	32			1,4	0,28	4,2			
	Итого	0	0	37,8	0	0	0	0	100	0	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	214	32	0	0	1,4	0,28	4,2	0	0	0,7
Ужин																																
92	кукурузой (зеленым горошком)						50	32																				9	10			
70	Тефтели из говядины с рисом			8	9			30										63									15					
15	Капуста тушеная			1				230																			4					
16	Чай с сахаром										8																					
41	ужин)																															
ГП	Хлеб пшеничный	60																														
ГП	Хлеб ржаной		40																													
	Итого	60	40	9	9	0	50	292	0	0	0	8	0	0	0	0	2	63	0	0	0	200	0	0	0	0	15	13	10	0	0	0
	день																															5
	Итого за день	180	120	53,8	9	9	279	464	180	200	0	20,45	0	2,4	0	0	2	63	21	121	0	200	469	32	0	0	44,4	27,3	134,2	5	2	0,7

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 8																																	
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в пересчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Стеци	Дрожжи хлебопекарны	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Завтрак																																	
26	жидкая				39							5											144				5						
88	Кофейный напиток с молоком											8			4								150										
65	Масло сливочное (порциями)																										8						
63	Сыр (порциями)																									30							
ГП	апельсин, мандарин)								80																								
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
	Итого	60	0	0	39	0	0	0	80	0	0	13	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	294	0	0	30	13	0	0	0	0	0	
Обед																																	
64	Икра кабачковая							100																									
7	Суп "Шахтерский" с мясом				5		71	23																			3						
72	Жаркое по-домашнему						122	23																			7						
12	Кисель из кураги										30	8				14																	
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		80																														
	Итого	60	80	0	5	0	193	146	0	0	30	8	0	0	0	14	0	87	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0
Полдник																																	
41	Кисломолочный продукт																					200											
ГП	Сушки, бублики, баранки	50																															
ГП	апельсин, мандарин)								100																								
	Итого	50	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																	
ГП	Сок (НА 2 ужин)								200																								
77	Салат из свеклы с чесноком							90,5																			10						
56	Рыба, тушенная в томате с овощами							42												154							7						
19	Рис отварной с овощами				55			41																			10						
31	Чай с лимоном								7		8						2																
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		40																														
	Итого	60	40	0	55	0	0	173,5	7	200	0	8	0	0	0	2	0	0	154	0	0	0	0	0	0	0	17	10	0	0	0	0	0
	Норма соли, специй на весь день																													5	2		
	Итого за день	230	120	0	99	0	193	319,5	187	200	30	29	0	0	4	14	2	87	0	154	0	200	294	0	0	30	40	10	0	5	2	0	0

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 9																																	
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в пересчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарные	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Завтрак																																	
30	Суп молочный с крупой				16							2											120				1,6						
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
43	Джем или повидло (порциями)												10																				
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								80																								
11	Какао с молоком										8		2,4										150										
	Итого	60	0	0	16	0	0	0	80	0	0	10	10	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	270	0	0	0	1,6	0	0	0	0	0	
Обед																																	
93	Маринад овощной с мясом				26		47	114				1,5																				6	
40	Гуляш			2				26										24														3	
89	с овощами					61		9										157														4	
2	Компот из свежих плодов							49																		13							
14	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		80																														
	Итого	60	80	2	26	61	47	198	40	0	0	9,5	0	0	0	0	0	181	0	0	0	0	0	0	0	0	13	13	0	0	0	0	0
Полдник																																	
49	стерилизованное																						200										
50	Булочка домашняя			46,4								13											18				10	0,7	1,4			0,7	
ГП	апельсин, мандарин)								100																								
	Итого	0	0	46,4	0	0	0	0	100	0	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	218	0	0	0	10	0,7	1,4	0	0	0,7	
Ужин																																	
95	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком							94																								8	
33	Котлеты или биточки рыбные	29																		96			17				3		7				
18	Картофель отварной						179																										
45	Чай с молоком										8						2						50				8						
ГП	Сок (НА 2 ужин)									200																							
ГП	Хлеб пшеничный	60																															
ГП	Хлеб ржаной		40																														
	Итого	89	40	0	0	0	179	94	0	200	0	8	0	0	0	0	2	0	0	96	0	0	67	0	0	0	11	8	7	0	0	0	
	Норма соли, специй на весь день																															5	2
	Итого за день	209	120	48,4	42	61	226	292	220	200	0	40,5	10	2,4	0	0	2	181	0	96	0	0	555	0	0	0	35,6	21,7	8,4	5	2	0,7	

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 10																																		
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в перерасчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарны		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Завтрак																																		
35	Каша манная молочная жидкая				30							5											151				5							
88	Кофейный напиток с молоком											8			4								150											
63	Сыр (порциями)																									30								
65	Масло сливочное (порциями)																										8							
ГП	апельсин, мандарин)								80																									
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
	Итого	60	0	0	30	0	0	0	80	0	0	13	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	301	0	0	0	30	13	0	0	0	0	0	
Обед																																		
62	кукуруза, или фасоль) отварные							100																										
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы						18	81				2								21					10		3							
54	Поджарка из рыбы			7				31																										
10	Пюре картофельное						158																25				7	6						
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)										30	8																						
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
ГП	Хлеб ржаной		80																															
	Итого	60	80	7	0	0	176	212	0	0	30	10	0	0	0	0	0	0	21	121	0	0	25	0	10	0	10	6	0	0	0	0	0	
Полдник																																		
41	Кисломолочный продукт (пряники, печенье или др.)												50									200												
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								100																									
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																		
4	консервированные или							100																										
81	Плов с мясом				68			48																			7							
16	Чай с сахаром											8					2																	
ГП	Сок (НА 2 ужин)									200																								
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
ГП	Хлеб ржаной		40																															
	Итого	60	40	0	68	0	0	148	0	200	0	8	0	0	0	0	2	89	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли, специй на весь день																														5	2		
	Итого за день	180	120	7	98	0	176	360	180	200	30	31	50	0	4	0	2	89	21	121	0	200	326	0	10	30	30	6	0	5	2	2	0	

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 11																																			
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в перерасчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарны			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Завтрак																																			
59	Каша рисовая молочная жидкая				30							5											153				5								
11	Какао с молоком											8		2,4									150												
65	Масло сливочное (порциями)																										8								
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								80																										
ГП	Хлеб пшеничный	60																																	
	Итого	60	0	0	30	0	0	0	80	0	0	13	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	303	0	0	0	13	0	0	0	0	0	0		
Обед																																			
94	Салат из отварной моркови консервами				5		75	98	20																										
75	Капуста тушенная с птицей			0,8				184											193	26						3		3							
ГП	Сок									200																									
ГП	Хлеб пшеничный	60																																	
ГП	Хлеб ржаной		80																																
	Итого	60	80	0,8	5	0	75	302	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	193	26	0	0	0	0	0	0	3	6	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																			
49	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное																						200												
ГП	пряники, печенье или др.)												50																						
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								100																										
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																			
60	Кукуруза с яйцом и луком							53																											
20	Азу			3			123	42																											
31	Чай с лимоном								7			8					2																		
41	Кисломолочный продукт (НА 2 ужин)																					200													
ГП	Хлеб пшеничный	60																																	
ГП	Хлеб ржаной		40																																
	Итого	60	40	3	0	0	123	95	7	0	0	8	0	0	0	0	2	74	0	0	0	200	0	0	0	0	7	8	40	0	0	0	0	0	
	Норма соли, специй на весь день																																5	2	
	Итого за день	180	120	3,8	35	0	198	397	187	200	0	21	50	2,4	0	0	2	74	193	26	0	200	503	0	0	0	23	14	40	5	2	2	0		

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 12																																		
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в пересчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарны		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Завтрак																																		
17	Омлет натуральный																						80				10		120					
88	Кофейный напиток с молоком											8			4								150											
63	Сыр (порциями)																									30								
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								80																									
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
	Итого	60	0	0	0	0	0	0	80	0	0	8	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	230	0	0	30	10	0	120	0	0	0	0	
Обед																																		
96	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком						49	46																										
66	мясом						45	48										24							10		3	6						
5	Печень говяжья по-строгановски			1,1																		112			22		1,1	10						
2	с овощами					61		49																			13							
12	Кисель из кураги										30	8				14																		
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
ГП	Хлеб ржаной		80																															
	Итого	60	80	1,1	0	61	94	143	0	0	30	8	0	0	0	14	0	24	0	0	112	0	0	0	32	0	17,1	16	0	0	0	0	0	
Полдник																																		
41	Кисломолочный продукт																					200												
69	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			37,8								3,2											14	32			1,4	0,28	4,2				0,7	
ГП	апельсин, мандарин)								100																									
	Итого	0	0	37,8	0	0	0	0	100	0	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	14	32	0	0	1,4	0,28	4,2	0	0	0,7		
Ужин																																		
77	Салат из свеклы с чесноком							90,5																									10	
56	овощами							42												154							7							
10	Пюре картофельное					158																	25				7							
45	Чай с молоком										8						2						50											
ГП	Сок (НА 2 ужин)									200																								
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
ГП	Хлеб ржаной		40																															
	Итого	60	40	0	0	0	158	132,5	0	200	0	8	0	0	0	0	2	0	0	154	0	0	75	0	0	0	14	10	0	0	0	0	0	
	Норма соли, специй на весь день																															5	2	
	Итого за день	180	120	38,9	0	61	252	275,5	180	200	30	27,2	0	0	4	14	2	24	0	154	112	200	319	32	32	30	42,5	26,3	124,2	5	2	0,7		

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 13																																		
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в перерасчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарны		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Завтрак																																		
44	изделиями					16						2											120				2							
11	Какао с молоком											8		2,4									150											
4	Яйцо отварное																												40					
65	Масло сливочное (порциями)																										8							
ГП	апельсин, мандарин)								80																									
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
	Итого	60	0	0	0	16	0	0	80	0	0	10	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	270	0	0	0	10	0	40	0	0	0	0	
Обед																																		
4	консервированные или							100																										
79	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом						23	81				0,9																						
48	Рагу овощное с мясом			1			91	37																	10		3							
25	Компот из смеси сухофруктов										30	8															7							
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
ГП	Хлеб ржаной		80																															
	Итого	60	80	1	0	0	114	218	0	0	30	8,9	0	0	0	0	0	113	0	0	0	0	0	0	10	0	10	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																		
ГП	Сок									200																								
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								100																									
36	запеченные с молоком			13	14	0	0	0			20			0	0	0	0						25	176	6		4		6					
	Итого	0	0	13	14	0	0	0	100	200	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	176	6	0	4	0	6	0	0	0	0	
Ужин																																		
42	Икра морковная							118				1,25																					8	
33	Котлеты или биточки рыбные	29																		96			17				3		7					
19	Рис отварной с овощами				55			41																			10							
16	Чай с сахаром											8					2																	
41	Кисломолочный продукт (НА 2 ужин)																					200												
ГП	Хлеб пшеничный	60																																
ГП	Хлеб ржаной		40																															
	Итого	89	40	0	55	0	0	159	0	0	0	9,25	0	0	0	0	2	0	0	96	0	200	17	0	0	0	13	8	7	0	0	0		
	Норма соли, специй на весь день																														5	2		
	Итого за день	209	120	14	69	16	114	377	180	200	30	48,15	0	2,4	0	0	2	113	0	96	0	200	312	176	16	0	37	8	53	5	2	0	0	

Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

День 14

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб ржаной	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Мясо I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи	Хлебопекарны		
		пшеничный		пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия		напиток			категории		т.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Завтрак																																			
71	Запеканка из творога с молоком стученным	9			18							19											35	232	9		9		7						
88	Кофейный напиток с молоком											8			4								150												
65	Масло сливочное (порциями)																										8								
63	Сыр (порциями)																									30									
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								80																										
ГП	Хлеб пшеничный	60													4	0	0																		
	Итого	69	0	0	18	0	0	0	80	0	0	27	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	185	232	9	30	17	0	7	0	0	0	0		
Обед																																			
93	Маринад овощной							114				1,5																							
67	сметаной, с мясом				3		66	29										24							10		3								
85	Котлеты, биточки, шницели из говядины	30																86				24													
15	Капуста тушеная			1				230																											
23	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)										30	8																							
ГП	Хлеб пшеничный	60																																	
ГП	Хлеб ржаной		80																																
	Итого	90	80	1	3	0	66	373	0	0	30	9,5	0	0	0	0	0	110	0	0	0		24	0	10	0	3	16	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																			
41	Кисломолочный продукт																					200													
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								100																										
ГП	пряники, печенье или др.)											50																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																			
92	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)						50	32																				9	10						
87	Птица запеченная																		180									4							
52	Каша гречневая рассыпчатая				83																														
31	Чай с лимоном								7		8																10								
ГП	Сок (НА 2 ужин)									200																									
ГП	Хлеб пшеничный	60																																	
ГП	Хлеб ржаной		40																																
	Итого	60	40	0	83	0	50	32	7	200	0	8	0	0	0	0	2	0	180	0	0	0	0	0	0	0	10	13	10	0	0	0	0	0	
	Норма соли, специй на весь день																														5	2			
	Итого за день	219	120	1	104	0	116	405	187	200	30	44,5	50	0	4	0	2	110	180	0	0	200	209	232	19	30	30	29	17	5	2		0		

Средние показатели продуктов питания на одного ребенка, в гр., НЕТТО СЫРЬЕ, дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в пересчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарны
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Итого за 14 дней	2829	1680	308,5	786	285	2720	4816	2635	2800	281	498,1	210	16,8	28	56	28	1406	748	1077	213	2600	4990	839	149	210	500,5	246	615,6	70	28	4,2
Итого за 1 дней	202,1	120,0	22,0	56,1	20,4	194,3	344,0	188,2	200,0	20,1	35,6	15,0	1,2	2,0	4,0	2,0	100,4	53,4	76,9	15,2	185,7	356,4	59,9	10,6	15,0	35,8	17,6	44,0	5,0	2,0	0,3
Нормы продуктов питания на одного ребенка, в гр., НЕТТО СЫРЬЕ, согласно СанПиНа	200	120	20	50	20	187	320	185	200	20	35	15	1,2	2	4	2	99	53	77	40	180	350	60	10	15	35	18	40	5	2	0,3
Процент удовлетворения норм продуктов питания от среднесуточной нормы	101	100	110	112	102	104	108	102	100	100	102	100	100	100	100	100	101	101	100	38	103	102	100	106	100	102	98	110	100	100	100

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 1						День 1						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	537	25,79	32,42	64,30	639,10	Итого	548	28,28	33,90	72,28	696,21	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	80	1,61	6,50	4,85	84,80	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	100	2,01	8,13	6,06	106,00	91
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5,77	7,44	7,95	126,00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250	5,77	7,44	7,95	126,00	55
Поджарка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80	Поджарка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	122,40	54
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Кисель из кураги	200	1,21	0,00	28,40	118,00	Кисель из кураги	200	1,56	0,00	35,62	148,00	12
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	900	30,02	27,75	113,51	824,82	Итого	990	36,87	31,15	142,43	989,12	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Булочка домашняя	50	4,02	7,13	30,60	203,30	Булочка домашняя	70	5,63	9,98	42,84	284,62	50
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	350	6,32	7,73	82,70	400,30	Итого	370	7,93	10,58	94,94	481,62	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90/32/34
Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,09	4,08	103,19	Курица в соусе с томатом	120	10,38	8,09	4,08	103,19	58
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	595	20,60	15,22	71,37	463,21	Итого	740	25,98	18,64	102,62	635,28	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		88,54	88,12	339,88	2433,43	<b>Итого за день</b>	104,87	99,27	420,27	2908,23		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		114,99	111,54	101,46	103,55	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	116,52	107,90	109,73	106,92		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 2						День 2						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	245	25,54	21,93	57,72	551,00	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	285	30,44	26,35	68,49	659,00	38
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	602	39,17	37,47	117,58	971,13	Итого	663	48,80	46,27	136,38	1171,64	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	74
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	28
Плов с мясом	200	10,38	10,75	35,73	282,00	Плов с мясом	265	12,50	12,95	43,04	339,68	81
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	17,25	74,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	21,36	92,00	25
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	850	23,48	30,77	118,39	835,52	Итого	955	28,28	33,47	149,08	993,70	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	335	9,74	8,84	65,94	373,95	Итого	350	12,11	11,95	89,50	506,00	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	64
Картофельная запеканка с печенью или мясом	200	14,66	14,72	20,37	275,56	Картофельная запеканка с печенью или мясом	200	14,66	14,72	20,37	275,56	29
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	525	20,11	18,39	62,67	493,12	Итого	600	23,28	20,74	82,88	605,58	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
<b>Итого за день</b>		93,50	95,67	384,78	2748,72	<b>Итого за день</b>		113,47	112,63	478,04	3351,92	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		121,43	121,10	114,86	116,97	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		126,08	122,42	124,81	123,23	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 3						День 3						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	59
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	577	20,26	22,91	93,78	653,33	Итого	588	22,75	24,39	101,76	710,44	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Икра морковная	80	1,65	5,47	7,51	91,00	Икра морковная	100	2,06	6,84	9,39	113,75	42
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	67
Капуста тушеная с птицей	200	13,35	10,10	7,96	187,00	Капуста тушеная с птицей	280	26,56	19,26	8,25	328,74	47
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	830	29,24	25,65	101,64	736,52	Итого	970	45,39	36,68	123,08	983,51	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Крендель сахарный	50	3,88	5,36	21,00	138,22	Крендель сахарный	70	5,43	7,50	29,40	193,51	13
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	350	10,99	10,76	60,90	366,22	Итого	370	12,54	12,90	69,30	421,51	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	62
Жаркое по-домашнему	180	9,00	11,31	16,68	214,20	Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	238,00	72
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	545	20,12	13,95	64,80	466,96	Итого	600	23,81	15,68	83,78	572,02	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Итого	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Итого	200	6,00	6,40	9,40	120,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		86,61	79,67	330,52	2343,03	<b>Итого за день</b>	110,49	96,05	387,32	2807,48		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,48	100,85	98,66	99,70	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	122,77	104,40	101,13	103,22		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 4						День 4						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	30
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,69</b>	<b>15,55</b>	<b>75,67</b>	<b>498,93</b>	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>22,41</b>	<b>19,21</b>	<b>83,69</b>	<b>584,84</b>	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	80	1,69	6,50	5,89	88,80	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	2,11	8,13	7,36	111,00	95
Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6,10	5,62	13,58	131,00	Суп крестьянский с крупой с мясом	250	6,10	5,62	13,58	131,00	76
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	33
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Кисель из кураги	200	1,21	0,00	28,40	118,00	Кисель из кураги	200	1,56	0,00	35,62	148,00	12
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>32,72</b>	<b>24,27</b>	<b>163,53</b>	<b>844,02</b>	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>40,34</b>	<b>27,11</b>	<b>207,16</b>	<b>1012,72</b>	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Бутерброд с молоком сгущенным	50	3,72	1,94	25,86	136,00	Бутерброд с молоком сгущенным	50	3,72	1,94	25,86	136,00	82
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,83</b>	<b>7,34</b>	<b>65,76</b>	<b>364,00</b>	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,83</b>	<b>7,34</b>	<b>65,76</b>	<b>364,00</b>	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90,32,34
Бефстроганов	90	15,88	15,01	4,53	217,80	Бефстроганов	100	17,64	16,68	5,03	242,00	22
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>24,71</b>	<b>22,30</b>	<b>70,56</b>	<b>599,36</b>	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>30,21</b>	<b>25,75</b>	<b>94,37</b>	<b>751,02</b>	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
<b>Итого за день</b>		<b>86,95</b>	<b>69,66</b>	<b>395,72</b>	<b>2381,31</b>	<b>Итого за день</b>		<b>104,79</b>	<b>79,61</b>	<b>471,18</b>	<b>2787,58</b>	
<b>Суточная потребность</b>		<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>2350,00</b>	<b>Суточная потребность</b>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>112,92</b>	<b>88,18</b>	<b>118,13</b>	<b>101,33</b>	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>116,43</b>	<b>86,53</b>	<b>123,02</b>	<b>102,48</b>	

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

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 6						День 6						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	44
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	557	18,67	20,91	78,43	562,13	Итого	578	23,40	25,29	86,46	654,64	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90/32/34
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	40
Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	17,25	74,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	21,36	92,00	25
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	810	28,43	19,04	101,95	737,32	Итого	890	31,43	19,58	126,01	843,02	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Сушки, бублики, баранки	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	ГП
Итого	330	10,32	5,76	61,26	329,70	Итого	350	12,46	6,00	75,50	397,50	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	Винегрет овощной	100	1,24	10,14	9,47	126,00	74
Гуляш	90	12,29	14,03	1,76	183,74	Гуляш	120	16,39	18,71	2,34	245,00	89
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	331,00	52
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	605	28,18	34,38	93,20	783,33	Итого	700	36,69	41,08	119,34	981,02	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		86,60	80,29	355,04	2487,48	<b>Итого за день</b>	104,98	92,15	427,51	2951,18		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,47	101,63	105,98	105,85	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	116,64	100,16	111,62	108,50		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 7						День 7						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	537	25,79	32,42	64,30	639,10	Итого	548	28,28	33,90	72,28	696,21	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Икра свекольная	80	2,00	6,30	10,34	110,40	Икра свекольная	100	2,50	7,88	12,93	138,00	27
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	5,37	22,24	161,00	61
Поджарка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80	Поджарка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	122,40	54
Картофельное пюре	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Картофельное пюре	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	900	31,08	25,68	125,09	842,42	Итого	990	37,68	29,03	148,17	983,12	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	6,65	7,39	20,02	173,00	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	9,31	10,34	28,03	242,20	69
Итого	350	13,95	14,19	61,32	415,00	Итого	370	16,61	17,14	69,33	484,20	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	92
Тефтели из говядины с рисом	90	10,89	14,42	11,98	221,40	Тефтели из говядины с рисом	100	12,10	16,02	13,31	246,00	70
Капуста тушеная	150	3,02	3,08	8,49	82,50	Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	15
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	605	21,70	28,75	68,13	619,66	Итого	680	26,20	31,44	88,29	742,02	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	
<b>Итого за день</b>		98,33	106,04	326,84	2622,18	<b>Итого за день</b>		114,58	116,51	386,07	3011,55	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		127,70	134,23	97,56	111,58	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		127,31	126,64	100,80	110,72	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 8						День 8						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	26
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	557	22,24	25,01	96,85	688,13	Итого	578	26,97	29,39	104,88	780,64	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	64
Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	128,00	Суп "Шахтерский" с мясом	250	5,84	4,58	18,35	128,00	7
Жаркое по-домашнему	180	9,00	11,31	16,68	214,20	Жаркое по-домашнему	200	10,00	12,57	18,53	238,00	72
Кисель из кураги	200	1,21	0,00	28,40	118,00	Кисель из кураги	200	1,56	0,00	35,62	148,00	12
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	790	23,84	20,00	115,02	719,52	Итого	890	28,20	23,64	146,44	887,02	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Сушки, бублики, баранки	30	3,21	0,36	21,36	101,70	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	330	10,32	5,76	61,26	329,70	Итого	350	12,46	6,00	75,50	397,50	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Салат из свеклы с чесноком	80	1,10	8,06	6,50	102,40	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	10,08	8,13	128,00	77
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52	151,68	56
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	625	23,49	18,82	74,26	587,71	Итого	760	32,57	23,93	99,50	777,70	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	
<b>Итого за день</b>		80,89	69,79	367,59	2400,06	<b>Итого за день</b>		101,20	83,16	446,52	2917,86	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		105,05	88,34	109,73	102,13	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		112,44	90,39	116,58	107,27	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 9						День 9						
Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал) 6	Прием пищи, наименование блюда 1	Выход блюда 2	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал) 6	№ ТК 7
		Б 3	Ж 4	У 5				Б 3	Ж 4	У 5		
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	Суп молочный с крупой	200	4,13	5,05	15,88	125,00	30
Джем или повидло (порциями)	10	0,04	0	6,5	25	Джем или повидло (порциями)	10	0,04	0	6,5	25	43
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Итого	540	12,77	9,55	82,06	452,13	Итого	550	15,25	10,31	90,03	502,64	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Маринад овощной	80	0,96	4,07	6,02	65,60	Маринад овощной	100	1,20	5,09	7,53	82,00	93
Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	7,55	4,24	20,67	147,00	40
Гуляш	90	12,29	14,03	1,76	183,74	Гуляш	120	16,39	18,71	2,34	245,00	89
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	10,91	47,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	11,90	51,00	14
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	870	33,10	30,02	115,13	839,32	Итого	1030	42,34	39,13	150,92	1089,09	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Булочка домашняя	50	4,02	7,13	30,60	203,30	Булочка домашняя	70	5,63	9,98	42,84	284,62	50
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	350	11,32	13,93	71,90	445,30	Итого	370	12,93	16,78	84,14	526,62	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	80	1,69	6,50	5,89	88,80	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	2,11	8,13	7,36	111,00	95
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	33
Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	18
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	615	24,18	19,06	116,89	570,92	Итого	700	31,61	21,87	151,16	708,38	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		82,37	72,76	406,18	2382,67	<b>Итого за день</b>	2850,00	103,13	88,29	496,45	2901,73	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		106,97	92,10	121,25	101,39	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		114,59	95,97	129,62	106,68	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 10						День 10						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	7,43	8,70	32,66	241,00	Каша манная молочная жидкая	200	7,43	8,70	32,66	241,00	35
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	557	21,06	24,24	92,52	661,13	Итого	578	25,79	28,62	100,55	753,64	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные	100	5,05	0,20	8,30	55,00	62
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250	4,28	8,59	8,97	141,00	28
Поджарка из рыбы	90	10,67	3,80	3,65	91,80	Поджарка из рыбы	120	14,24	5,07	4,87	122,40	54
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,41	0,00	22,17	88,00	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,54	0,00	27,78	111,00	23
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	920	31,17	22,60	111,75	780,02	Итого	990	37,40	24,37	137,85	916,12	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	335	9,74	8,84	65,94	373,95	Итого	350	12,11	11,95	89,50	506,00	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90,32,3
Плов с мясом	200	10,38	10,75	35,73	282,00	Плов с мясом	265	12,50	12,95	43,04	339,68	81
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	525	15,53	11,65	74,22	458,56	Итого	665	20,66	14,36	99,34	602,70	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
<b>Итого за день</b>		78,50	67,53	364,63	2348,66	<b>Итого за день</b>		96,96	79,50	447,44	2853,46	
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>		90,00	92,00	383,00	2720,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		101,95	85,48	108,84	99,94	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		107,73	86,41	116,83	104,91	

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 11						День 11						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,75	242,00	59
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	537	15,18	18,31	93,50	590,33	Итого	548	17,67	19,79	101,48	647,44	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Салат из отварной моркови	80	0,96	2,48	5,02	47,20	Салат из отварной моркови	100	1,20	3,10	6,27	59,00	94
Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	Суп с крупой и рыбными консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	75
Капуста тушеная с птицей	200	13,35	10,10	7,96	187,00	Капуста тушеная с птицей	280	26,56	19,26	8,25	328,74	47
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	830	29,08	19,86	104,36	673,72	Итого	970	45,06	30,14	125,17	909,76	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Итого	335	9,93	10,24	67,34	387,95	Итого	350	12,30	13,35	90,90	520,00	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Кукуруза с яйцом и луком	80	4,94	10,22	4,74	131,20	Кукуруза с яйцом и луком	100	6,17	12,78	5,92	164,00	60
Азу	200	15,42	15,86	17,54	274,82	Азу	200	15,42	15,86	17,54	274,82	20
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	545	25,09	26,93	59,96	576,78	Итого	600	29,01	29,96	78,27	690,84	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		85,09	80,34	333,16	2334,78	<b>Итого за день</b>	109,85	98,24	403,82	2874,04		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		110,51	101,70	99,45	99,35	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	122,06	106,78	105,44	105,66		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 12						День 12						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>30,68</b>	<b>33,38</b>	<b>64,34</b>	<b>664,70</b>	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>35,40</b>	<b>37,04</b>	<b>72,36</b>	<b>750,61</b>	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	96
Суп из овощей со сметаной, с мясом	250	4,59	6,40	11,31	122,00	Суп из овощей со сметаной, с мясом	250	4,59	6,40	11,31	122,00	66
строгановски	120	19,64	15,05	4,69	232,36	Печень говяжья по-строгановски	120	19,64	15,05	4,69	232,36	5
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,07	6,23	28,80	183,46	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,44	9,14	42,24	269,07	2
Кисель из кураги	200	1,21	0,00	28,40	118,00	Кисель из кураги	200	1,56	0,00	35,62	148,00	12
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>39,38</b>	<b>35,17</b>	<b>129,07</b>	<b>967,34</b>	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>44,63</b>	<b>38,58</b>	<b>169,00</b>	<b>1165,45</b>	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	6,65	7,39	20,02	173,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	9,31	10,34	28,03	242,20	69
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>13,76</b>	<b>12,79</b>	<b>59,92</b>	<b>401,00</b>	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>16,42</b>	<b>15,74</b>	<b>67,93</b>	<b>470,20</b>	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Салат из свеклы с чесноком	80	1,10	8,06	6,50	102,40	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	10,08	8,13	128,00	77
Рыба, тушеная в томате с овощами	130	13,98	3,52	2,54	109,55	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	19,36	4,87	3,52	151,68	56
Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	Пюре картофельное	180	3,69	8,72	21,69	191,70	10
Чай с молоком	200	1,40	1,60	9,41	59,00	Чай с молоком	200	1,40	1,60	10,47	64,00	45
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>24,84</b>	<b>22,74</b>	<b>70,55</b>	<b>601,41</b>	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>33,19</b>	<b>26,58</b>	<b>90,29</b>	<b>750,40</b>	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		109,66	104,28	344,08	2709,45	<b>Итого за день</b>	130,64	118,14	419,78	3211,66		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		142,42	132,00	102,71	115,30	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	145,16	128,41	109,60	118,08		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 13						День 13						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,04	5,37	18,57	142,00	44
Какао с молоком	200	3,29	3,50	11,89	92,00	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,42	120,00	11
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	4
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	577	18,79	19,51	78,60	553,33	Итого	588	21,28	20,99	86,58	610,44	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	90/32/34
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	250	5,76	7,24	8,28	131,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом	250	5,76	7,24	8,28	131,00	79
Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	Рагу овощное с мясом	200	12,82	13,45	16,04	296,00	48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,51	0,00	17,25	74,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	21,36	92,00	25
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	810	26,64	22,04	89,56	721,32	Итого	890	29,64	22,58	113,62	827,02	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	175	28,27	16,54	42,48	450,00	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным	220	34,96	21,94	53,77	566,00	36
Итого	475	30,57	17,14	94,58	647,00	Итого	520	37,26	22,54	105,87	763,00	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Икра морковная	80	1,65	5,47	7,51	91,00	Икра морковная	100	2,06	6,84	9,39	113,75	42
Котлеты или биточки рыбные	90	12,96	2,14	47,00	102,00	Котлеты или биточки рыбные	120	17,28	2,85	62,67	136,00	33
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	246,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,06	30,00	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,12	35,00	16
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	585	22,96	14,84	119,52	566,76	Итого	700	31,11	18,66	159,70	745,77	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Итого	200	5,81	5,00	8,00	106,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		Б	Ж	У	Эн/ц		Б	Ж	У	Эн/ц		
<b>Итого за день</b>		104,77	78,53	390,26	2594,41	<b>Итого за день</b>	125,10	89,77	473,77	3052,23		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		136,06	99,41	116,50	110,40	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	139,00	97,58	123,70	112,21		

Дети с 7-11 лет						Дети с 12-18 лет (в т.ч. взрослые)						
День 14						День 14						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	245	39,08	28,33	45,63	616,00	Запеканка из творога с молоком сгущенным	285	45,44	32,94	53,06	716,28	71
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,60	12,00	91,00	Кофейный напиток с молоком	200	5,15	4,15	15,58	118,00	88
Масло сливочное (порциями)	7	0,07	5,04	0,07	46,2	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	65
Сыр (порциями)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	Сыр (порциями)	30	6,98	8,86	0,00	109,20	63
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	80	1,04	0,32	25,52	97,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,68	22,27	112,53	Хлеб пшеничный	60	5,11	0,83	26,71	135,04	ГП
Итого	602	52,71	43,87	105,49	1036,13	Итого	663	63,80	52,86	120,95	1228,92	
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>						
Маринад овощной	80	0,96	4,07	6,02	65,60	Маринад овощной	100	1,20	5,09	7,53	82,00	93
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	6,17	8,59	19,00	171,00	67
Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	15,43	12,73	14,41	233,10	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,14	14,14	16,01	259,00	85
Капуста тушеная	150	3,02	3,08	8,49	82,50	Капуста тушеная	180	3,62	3,70	10,19	99,00	15
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,41	0,00	22,17	88,00	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,54	0,00	27,78	111,00	23
Хлеб пшеничный	50	4,27	0,69	22,27	112,52	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	Хлеб ржаной	80	4,48	0,96	39,52	160,00	ГП
Итого	870	33,06	29,76	117,06	852,72	Итого	970	38,27	33,31	146,75	1017,02	
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	Кисломолочный продукт	200	5,81	5,00	8,00	106,00	41
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	100	1,30	0,40	31,90	122,00	ГП
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	35	2,63	3,44	26,04	145,95	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	50	5,00	6,55	49,60	278,00	ГП
Итого	335	9,74	8,84	65,94	373,95	Итого	350	12,11	11,95	89,50	506,00	
<b>Ужин</b>						<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	100	3,12	10,41	10,19	147,00	92
Птица запеченная	90	21,60	16,47	0,09	234,76	Птица запеченная	120	28,80	21,96	0,12	313,01	87
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	331,00	52
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,27	32,00	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	8,33	37,00	31
Хлеб пшеничный	35	2,99	0,48	15,59	78,76	Хлеб пшеничный	60	5,12	0,83	26,72	135,02	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	ГП
Итого	605	38,03	35,50	90,11	828,35	Итого	700	49,64	43,01	115,70	1043,03	
<b>2 ужин</b>						<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	Итого	200	1,00	0,20	20,20	75,00	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 3 гр., специй 2 гр. на день						Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр., специй 2 гр. на день						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>		
<b>Итого за день</b>		134,54	118,17	398,80	3166,15	<b>Итого за день</b>	164,82	141,33	493,10	3869,97		
<b>Суточная потребность</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	<b>Суточная потребность</b>	90,00	92,00	383,00	2720,00		
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		174,73	149,58	119,04	134,73	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	183,13	153,62	128,75	142,28		

	Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности					Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности			
	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Итого за 14 дней</b>	1335,5	1224,6	5181,5	35879,5	<b>Итого за 14 дней</b>	1588,3	1389,0	6149,7	41939,8
<b>Среднее значение</b>	95,4	87,5	370,1	2562,8	<b>Среднее значение</b>	113,5	99,2	439,3	2995,7
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,0	0,9	3,9		<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,0	0,9	3,9	
<b>Суточная потребность</b>	77,0	79,0	335,0	2350,0	<b>Суточная потребность</b>	90,0	92,0	383,0	2720,0
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	123,9	110,7	110,5	109,1	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	126,1	107,8	114,7	110,1



Дети с 3-7 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи					
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия	напиток				категории (печень в перерасчете на мясо)		т.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Завтрак																																					
38	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	6			11		28				23												56	91	6		6		4								
88	Кофейный напиток с молоком										6					2,4							100														
63	Сыр (порциями)																									12											
ГП	Хлеб пшеничный	30																																			
	Итого	36	0	0	11	0	28	0	0	0	29	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	156	91	6	12	6	0	4	0			0				
Обед																																					
74	Винегрет овощной					13	66																											6			
28	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы					14	63,6				1,6								17						8		2										
81	Плов с мясом				38		28											50									3										
25	Компот из смеси сухофруктов									15	6																										
ГП	Хлеб пшеничный	20																																			
ГП	Хлеб ржаной		30																																		
	Итого	20	30	0	38	0	27	157,6	0	0	15	7,6	0	0	0	0	0	50	17	0	0		0	0	8	0	5	6	0	0				0			
Полдник																																					
41	Кисломолочный продукт																					150															
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)											70																									
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)							90																													
	Итого	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																					
64	Икра кабачковая						60																														
29	Картофельная запеканка с печенью или мясом	3				121															76						5		3								
97	Соус сметанный натуральный			1,3																					25		1,3										
31	Чай с лимоном							7			6						0,6																				
ГП	Сок (НА 2 ужин)								200																												
ГП	Хлеб пшеничный	20																																			
ГП	Хлеб ржаной		20																																		
	Итого	23	20	1,3	0	0	121	60	7	200	0	6	0	0	0	0,6	0	0	0	76	0	0	0	25	0	6,3	0	3	0						0		
	Норма соли, специй на весь день																																		5		
	Итого за день	79	50	1,3	49	0	148	245,6	97	200	15	42,6	70	0	2,4	0	0,6	50	17	0	76	150	156	91	39	12	17,3	6	7	5	0	0	0	0	0		

Дети с 3-7 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи		
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия	напиток				категории (печень в перерасчете на мясо)		т.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Завтрак																																		
59	Каша рисовая молочная жидкая				27							4,5											138				4,5							
4	Яйцо отварное																											40						
11	Какао с молоком											6		1,2									100											
ГП	Хлеб пшеничный	30																																
	Итого	30	0	0	27	0	0	0	0	0	0	10,5	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	238	0	0	0	4,5	0	40	0		0		
Обед																																		
42	Икра морковная						71					0,8																					5	
67	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом				2		53	21,6								19									8		2							
47	Капуста тушеная с птицей			0,7				147												51														
ГП	Напиток витаминизированный (180 гр)																																	
ГП	Хлеб пшеничный	20																																
ГП	Хлеб ржаной		30																															
	Итого	20	30	0,7	2	0	53	239,6	0	0	0	0,8	0	0	0	0	0	0	19	51	0	0	0	0	8	0	2	7	0	0			0	
Полдник																																		
41	Кисломолочный продукт																					150												
13	Крендель сахарный			56								21											20				16	0,6	8				1	
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)							90																										
	Итого	0	0	56	0	0	0	90	0	0	0	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	20	0	0	0	16	0,6	8	0			1	
Ужин																																		
62	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные							60																										
72	Жаркое по-домашнему						92	17										48									4							
45	Чай с молоком											6					0,6						50											
49	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное (НА 2 ужин)																						200											
ГП	Хлеб пшеничный	20																																
ГП	Хлеб ржаной		20																															
	Итого	20	20	0	0	0	92	77	0	0	0	6	0	0	0	0	0,6		48	0	0	0	250	0	0	0	4	0	0	0				0
	Норма соли, специй на весь день																															5		
	Итого за день	70	50	56,7	29	0	145	316,6	90	0	0	38,3	0	1,2	0	0	0,6	67	51	0	0	150	508	0	8	0	26,5	7,6	48	5	0	0	1	

Дети с 3-7 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи				
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия	напиток				категории (печень в перерасчете на мясо)		т.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Завтрак																																				
30	Суп молочный с крупой				11							1,8											108				1,4									
88	Кофейный напиток с молоком											6			2,4								100													
63	Сыр (порциями)																									12										
ГП	Хлеб пшеничный	30																																		
	Итого	30	0	0	11	0	0	0	0	0	0	7,8	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	208	0	0	12	1,4	0	0	0			0			
Обед																																				
95	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком							56																			5									
76	Суп крестьянский с крупой с мясом				6		19	15,6										19								2										
33	Котлеты или биточки рыбные	13																		56			11			1,5		3,5								
10	Пюре картофельное						114																18			5										
12	Кисель из кураги										15	9			11																					
ГП	Хлеб пшеничный	20																																		
ГП	Хлеб ржаной		30																																	
	Итого	33	30	0	6	0	133	71,6	0	0	15	9	0	0	11	0	0	19	0	56	0		29	0	0	0	8,5	5	3,5	0				0		
Полдник																																				
41	Кисломолочный продукт																					150														
82	Бутерброд с молоком сгущенным	25																					15													
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)							90																												
	Итого	25	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																				
90,32,3	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие							60																												
22	Бефстроганов			1,8				8,9										58						10			1,8									
19	Рис отварной с овощами				46			34																		8										
16	Чай с сахаром										6				0,6																					
ГП	Сок (НА 2 ужин)								200																											
ГП	Хлеб пшеничный	20																																		
ГП	Хлеб ржаной		20																																	
	Итого	20	20	1,8	46	0	0	102,9	0	200	0	6	0	0	0	0	0,6	58	0	0	0	0	0	0	10	0	8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли, специй на весь день																																5			
	Итого за день	108	50	1,8	63	0	133	174,5	90	200	15	22,8	0	0	2,4	11	0,6	77	0	56	0	150	252	0	10	12	17,9	6,8	3,5	5	0	0	0	0		

Дети с 3-7 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи			
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия	зелень, томатное	свежие	Свежие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие	Сухие		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Завтрак																																			
71	Запеканка из творога с молоком сгущенным	6			12							13											25	158	6		6		5						
11	Какао с молоком											6										100													
ГП	Хлеб пшеничный	30																																	
	Итого	36	0	0	12	0	0	0	0	0	0	19	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	125	158	6	0	6	0	5	0			0		
Обед																																			
91	Салат из отварной моркови с зеленым горошком							56																											
46	Суп картофельный с крупой с мясом птицы				7		57	17,6											17								2								
53	Рыба, запеченная под молочным соусом			2																52			30				2	4							
18	Картофель отварной						129																				6								
14	Компот из свежих плодов (яблоко)							40				6																							
ГП	Хлеб пшеничный	20																																	
ГП	Хлеб ржаной		30																																
	Итого	20	30	2	7	0	186	73,6	40	0	0	6	0	0	0	0	0	0	17	52	0		30	0	0	0	10	9	0	0					0
Полдник																																			
41	Кисломолочный продукт																					150													
6	Булочка с изюмом "Веснушка"			51,4							16	8											28				6	1,4	6					1	
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)							90																											
	Итого	0	0	51,4	0	0	0	90	0	16	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	28	0	0	0	6	1,4	6	0				1	
Ужин																																			
60	Кукуруза с яйцом и луком						32																					5	24						
85	Котлеты, биточки, шницели из говядины	21																					18												
9	Соус сметанный			0,4																					7,5		0,4								
2	Макаронные изделия отварные с овощами					36	29	7																			7								
31	Чай с лимоном								7			6					0,6																		
49	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное (НА 2 ужин)																						200												
ГП	Хлеб пшеничный	20																																	
ГП	Хлеб ржаной		20																																
	Итого	41	20	0,4	0	36	0	61	7	0	0	6	0	0	0	0,6		60	0	0	0	0	218	0	7,5	0	7,4	8,5	24	0				0	
	Норма соли, специй на весь день																																	5	
	Итого за день	97	50	53,8	19	36	186	134,6	137	0	16	39	0	1,2	0	0	0,6	60	17	52	0	150	401	158	13,5	0	29,4	18,9	35	5	0			1	

Дети с 3-7 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Пшеница	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи			
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия	К	зелень, томатное	свежие					изделия	напиток			категории	(филе), в		г.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное				хлебопекарны		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Завтрак																																			
44	Суп молочный с макаронными изделиями					14						1,8											108				1,8								
88	Кофейный напиток с молоком											6			2,4								100												
63	Сыр (порциями)																									12									
ГП	Хлеб пшеничный	30																																	
	Итого	30	0	0	0	14	0	0	0	0	0	7,8	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	208	0	0	12	1,8	0	0	0			0		
Обед																																			
90,32,3	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие							60																											
40	Суп картофельный с бобовыми с мясом				20		38	21,6											19								2								
48	Рагу овощное с мясом			0,8			68	27										69								3									
25	Компот из смеси сухофруктов										15	6																							
ГП	Хлеб пшеничный	20																																	
ГП	Хлеб ржаной		30																																
	Итого	20	30	0,8	20	0	106	108,6	0	0	15	6	0	0	0	0	0	88	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	0	0				0	
Полдник																																			
41	Кисломолочный продукт																					150													
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)							90																											
ГП	Сушки, бублики, баранки	30																																	
	Итого	30	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0				0	
Ужин																																			
74	Винегрет овощной						13	66																											6
89	Гуляш			1,1				5										92																	2
52	Каша гречневая рассыпчатая				69																						8								
ГП	Сок (НА 2 ужин)									200																									
45	Чай с молоком											6					0,6						50												
ГП	Хлеб пшеничный	20																																	
ГП	Хлеб ржаной		20																																
	Итого	20	20	1,1	69	0	13	71	0	200	0	6	0	0	0	0	0,6	92	0	0	0	0	50	0	0	0	8	8	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли, специй на весь день																																	5	
	Итого за день	100	50	1,9	89	14	119	179,6	90	200	15	19,8	0	0	2,4	0	0,6	180	0	0	0	150	258	0	0	12	12,8	10	0	5	0	0	0	0	

Дети с 3-7 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи	
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия	напиток				категории (печень в перерасчете на мясо)		т.ч. сельдь		продукт				сливочное	растительное					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Завтрак																																	
17	Омлет натуральный																						80				10		120				
11	Какао с молоком										6		1,2										100										
ГП	Хлеб пшеничный	30																															
	Итого	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	10	0	120	0			0
Обед																																	
27	Икра свекольная							71				0,8																5					
61	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы					7	57	17,6												17							2						
54	Поджарка из рыбы			3				36													59						3						
10	Пюре картофельное						114																18				5						
14	Компот из свежих плодов (груш)								40		6																						
ГП	Хлеб пшеничный	20																															
ГП	Хлеб ржаной		30																														
	Итого	20	30	3	0	7	171	124,6	40	0	0	6,8	0	0	0	0	0	0	17	59	0	0	18	0	0	0	7	8	0	0			0
Полдник																																	
49	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное																						200										
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								90																								
69	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			54								4,6											20	46			2	0,4	6				1
	Итого	0	0	54	0	0	0	90	0	0	4,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	220	46	0	0	2	0,4	6	0			1
Ужин																																	
92	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)						30	19																			5	6					
70	Тефтели из говядины с рисом			5	6			21											45							9,5							
15	Капуста тушеная			0,7				166																				2,5					
16	Чай с сахаром										6						0,6																
41	Кисломолочный продукт (НА 2 ужин)																						150										
ГП	Хлеб пшеничный	20																															
ГП	Хлеб ржаной		20																														
	Итого	20	20	5,7	6	0	30	206	0	0	6	0	0	0	0	0,6		45	0	0	0	150	0	0	0	9,5	7,5	6	0			0	
	Норма соли, специй на весь день																																5
	Итого за день	70	50	62,7	6	7	201	330,6	130	0	0	23,4	0	1,2	0	0	0,6	45	17	59	0	150	418	46	0	0	28,5	15,9	132	5	0	1	

Дети с 3-7 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи		
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия	напиток			категории (печень в перерасчете на мясо)		т.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Завтрак																																		
26	Каша пшеничная молочная жидкая				35							4,5											130				4,5							
88	Кофейный напиток с молоком											6			2,4								100											
63	Сыр (порциями)																									12								
ГП	Хлеб пшеничный	30																																
	Итого	30	0	0	35	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	230	0	0	12	4,5	0	0	0			0	
Обед																																		
64	Икра кабачковая							60																										
7	Суп "Шахтерский" с мясом				4		57	17,6												19							2							
72	Жаркое по-домашнему						92	17												48							4							
12	Кисель из кураги										15	9				11																		
ГП	Хлеб пшеничный	20																																
ГП	Хлеб ржаной		30																															
	Итого	20	30	0	4	0	149	94,6	0	0	15	9	0	0	0	11	0	67	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0			0	
Полдник																																		
41	Кисломолочный продукт																					150												
39	Шанежка наливная			63								5													20		4	0,4	4				1,5	
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								90																									
	Итого	0	0	63	0	0	0	90	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	20	0	4	0,4	4	0			1,5	
Ужин																																		
ГП	Сок (НА 2 ужин)									200																								
77	Салат из свеклы с чесноком						54,3																					6						
56	Рыба, тушеная в томате с овощами						26													48							2							
19	Рис отварной с овощами				46		34																				8							
31	Чай с лимоном								7			6				0,6																		
ГП	Хлеб пшеничный	20																																
ГП	Хлеб ржаной		20																															
	Итого	20	20	0	46	0	114,3	7	200	0	6	0	0	0	0	0,6	0	0	48	0	0	0	0	0	0	0	10	6	0	0			0	
	Норма соли, специй на весь день																															5		
	Итого за день	70	50	63	85	0	149	208,9	97	200	15	30,5	0	0	2,4	11	0,6	67	0	48	0	150	230	0	20	12	24,5	6,4	4	5	0		1,5	

Дети с 3-7 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи		
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия	напиток				категории (печень в перерасчете на мясо)		т.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Завтрак																																		
30	Суп молочный с крупой				11							1,8											108				1,4							
ГП	Хлеб пшеничный	30																																
43	Джем или повидло (порциями)												10																					
11	Какао с молоком											6	1,2										100											
	Итого	30	0	0	11	0	0	0	0	0	7,8	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	208	0	0	0	1,4	0	0	0			0	
Обед																																		
93	Маринад овощной						69				0,9																						4	
40	Суп картофельный с бобовыми с мясом				20		38	21,6								19																	2	
89	Гуляш			1,1				5								92																	2	
2	Макаронные изделия отварные с овощами					36		29																			7							
14	Компот из свежих плодов (яблок)							40			6																							
ГП	Хлеб пшеничный	20																																
ГП	Хлеб ржаной		30																															
	Итого	20	30	1,1	20	36	38	124,6	40	0	0	6,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	8	0	0			0	
Полдник																																		
49	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное																						200											
50	Булочка домашняя			66							18												26				14	1	2				1	
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)							90																										
	Итого	0	0	66	0	0	0	90	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	226	0	0	0	14	1	2	0			1	
Ужин																																		
95	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком							56																									5	
33	Котлеты или биточки рыбные	13																		56			11				1,5		3,5					
18	Картофель отварной					129																												
45	Чай с молоком										6						0,6						50				6							
41	Кисломолочный продукт (НА 2 ужин)																						150											
ГП	Хлеб пшеничный	20																																
ГП	Хлеб ржаной		20																															
	Итого	33	20	0	0	0	129	56	0	0	6	0	0	0	0	0,6	0	0	56	0	150	61	0	0	0	7,5	5	3,5	0	0	0			
	Норма соли, специй на весь день																															5		
	Итого за день	83	50	67,1	31	36	167	180,6	130	0	0	38,7	10	1,2	0	0	0,6	111	0	56	0	150	495	0	0	0	29,9	14	5,5	5	0		1	

Дети с 3-7 лет

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Пшеница	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи			
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия	картофель	зелень, томатное	свежие					изделия	напиток			категории (печень в перерасчете на мясо)		г.ч. сельдь		продукт						сливочное	растительное						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Завтрак																																			
35	Каша манная молочная жидкая				27							4,5																							
88	Кофейный напиток с молоком											6			2,4									136				4,5							
63	Сыр (порциями)																																		
ГП	Хлеб пшеничный	30																																	
	Итого	30	0	0	27	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	236	0	0	12	4,5	0	0	0			0		
Обед																																			
62	Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные							60																											
28	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы					14	63,6					1,6							17						8		2								
54	Поджарка из рыбы			3			36													59								3							
10	Пюре картофельное						114																18				5								
23	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)									15	6																								
ГП	Хлеб пшеничный	20																																	
ГП	Хлеб ржаной		30																																
	Итого	20	30	3	0	0	128	159,6	0	0	15	7,6	0	0	0	0	0	0	17	59	0	0	18	0	8	0	7	3	0	0			0		
Полдник																																			
41	Кисломолочный продукт																					150													
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)												70																						
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)							90																											
	Итого	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																			
90,32,3	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие						60																												
81	Плов с мясом				38		28											50									3								
16	Чай с сахаром											6					0,6																		
ГП	Сок (НА 2 ужин)								200																										
ГП	Хлеб пшеничный	20																																	
ГП	Хлеб ржаной		20																																
	Итого	20	20	0	38	0	88	0	200	0	6	0	0	0	0	0,6		50	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0			0		
	Норма соли, специй на весь день																															5			
	Итого за день	70	50	3	65	0	128	247,6	90	200	15	24,1	70	0	2,4	0	0,6	50	17	59	0	150	254	0	8	12	14,5	3	0	5	5	0	0		

Дети с 3-7 лет

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Мясо I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи			
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия		напиток			категории		т.ч. сельдь		продукт				сливочное	растительное							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Завтрак																																			
59	Каша рисовая молочная жидкая				27							4,5											138				4,5								
11	Какао с молоком											6		1,2									100												
ГП	Хлеб пшеничный	30																																	
	Итого	30	0	0	27	0	0	0	0	0	0	10,5	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	238	0	0	0	4,5	0	0	0			0		
Обед																																			
94	Салат из отварной моркови							59																											
75	Суп с крупой и рыбными консервами				4		54	14												19							2								
47	Капуста тушеная с птицей			0,7				147																											
ГП	Напиток витаминизированный (180 гр)																																		
ГП	Хлеб пшеничный	20																																	
ГП	Хлеб ржаной		30																																
	Итого	20	30	0,7	4	0	54	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	51	19	0	0	0	0	0	0	2	3,5	0	0			0		
Полдник																																			
49	Молоко кипяченое или молоко стерилизованное																						200												
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)												70																						
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)							90																											
	Итого	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0			0		
Ужин																																			
60	Кукуруза с яйцом и луком							32																											
20	Азу			2			92	32																											
31	Чай с лимоном								7			6					0,6																		
41	Кисломолочный продукт (НА 2 ужин)																						150												
ГП	Хлеб пшеничный	20																																	
ГП	Хлеб ржаной		20																																
	Итого	20	20	2	0	0	92	64	7	0	0	6	0	0	0	0	0,6					150	0	0	0	0	4	5	24	0			0		
	Норма соли, специй на весь день																																5		
	Итого за день	70	50	2,7	31	0	146	284	97	0	0	16,5	70	1,2	0	0	0,6					150	438	0	0	0	10,5	8,5	24	5	0		0		

Дети с 3-7 лет

День 12

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи		
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия	напиток				категории (печень в перерасчете на мясо)		т.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное					хлебопекарны
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Завтрак																																		
17	Омлет натуральный																						80				10		120					
88	Кофейный напиток с молоком											6			2,4								100											
63	Сыр (порциями)																									12								
ГП	Хлеб пшеничный	30																																
	Итого	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	12	10	0	120	0			0	
Обед																																		
96	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком						29	27																				4						
66	Суп из овощей со сметаной, с мясом						36	37,4								19									8	2								
5	Печень говяжья по-строгановски			0,8																75				15	0,8	7								
2	Макаронные изделия отварные с овощами					36		29																		7								
12	Кисель из кураги										15	9				11																		
ГП	Хлеб пшеничный	20																																
ГП	Хлеб ржаной		30																															
	Итого	20	30	0,8	0	36	65	93,4	0	0	15	9	0	0	0	11	0	19	0	0	75	0	0	0	23	0	9,8	11	0	0			0	
Полдник																																		
41	Кисломолочный продукт																					150												
69	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			27								2,1											10	23			1	0,2	3				0,5	
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)							90																										
	Итого	0	0	27	0	0	0	90	0	0	2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	10	23	0	0	1	0,2	3	0			0,5	
Ужин																																		
77	Салат из свеклы с чесноком							54,3																				6						
56	Рыба, тушенная в томате с овощами							26												48							2							
10	Пюре картофельное					114																18			5									
45	Чай с молоком											6					0,6						50											
ГП	Сок (НА 2 ужин)									200																								
ГП	Хлеб пшеничный	20																																
ГП	Хлеб ржаной		20																															
	Итого	20	20	0	0	0	114	80,3	0	200	0	6	0	0	0	0	0,6	0	0	48	0	0	68	0	0	0	7	6	0	0			0	
	Норма соли, специй на весь день																																5	
	Итого за день	70	50	27,8	0	36	179	173,7	90	200	15	23,1	0	0	2,4	11	0,6	19	0	48	75	150	258	23	23	12	27,8	17,2	123	5	0	0,5		

Дети с 3-7 лет

День 13

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи				
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия	напиток				категории (печень в перерасчете на мясо)		т.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Завтрак																																				
44	Суп молочный с макаронными изделиями					12						1,5											90				1,5									
11	Какао с молоком											6		1,2									100													
4	Яйцо отварное																												40							
ГП	Хлеб пшеничный	30																																		
	Итого	30	0	0	0	12	0	0	0	0	0	7,5	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	190	0	0	0	1,5	0	40	0			0			
Обед																																				
90,32,34	Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие							60																												
79	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом						18	53,8				0,8													8		2									
48	Рагу овощное с мясом			0,8			68	27																			3									
25	Компот из смеси сухофруктов										15	6																								
ГП	Хлеб пшеничный	20																																		
ГП	Хлеб ржаной		30																																	
	Итого	20	30	0,8	0	0	86	140,8	0	0	15	6,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	5	0	0	0			0			
Полдник																																				
ГП	Напиток витаминизированный (180 гр)																																			
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								90																											
36	Сырники из творога запеченные с молоком сгущенным			6	7	0	0	0	90	0	0	10											15	86	3		2		3							
	Итого	0	0	6	7	0	0	0	90	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	86	3	0	2	0	3	0			0			
Ужин																																				
42	Икра морковная							71				0,8																								
33	Котлеты или биточки рыбные	13																																		
19	Рис отварной с овощами				46			34																												
16	Чай с сахаром											6					0,6																			
41	Кисломолочный продукт (НА 2 ужин)																																			
ГП	Хлеб пшеничный	20																																		
ГП	Хлеб ржаной		20																																	
	Итого	33	20	0	46	0	0	105	0	0	0	6,8	0	0	0	0	0,6	0	0	56	0	150	11	0	0	0	9,5	5	3,5	0				0		
	Норма соли, специй на весь день																																	5		
	Итого за день	83	50	6,8	53	12	86	245,8	90	0	15	31,1	0	1,2	0	0	0,6	88	0	56	0	150	216	86	11	0	18	5	46,5	5	0		0			

Дети с 3-7 лет

День 14

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб	Хлеб	Мука	Крупы,	Макаронные	Картофель	Овощи,	Фрукты	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские	Какао	Кофейный	Крахмал	Чай	Масло I	Птица	Рыба (филе), в	Субпродукты	Кисломолоч.	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло	Масло	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи			
		пшеничный	ржаной	пшеничная	бобовые	изделия		зелень, томатное	свежие					изделия	напиток			категории (печень в перерасчете на мясо)		т.ч. сельдь		продукт					сливочное	растительное							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Завтрак																																			
71	Запеканка из творога с молоком сгущенным	6			12							13											25	158	6		6		5						
88	Кофейный напиток с молоком											6				2,4							100												
63	Сыр (порциями)																									12									
ГП	Хлеб пшеничный	30																																	
	Итого	36	0	0	12	0	0	0	0	0	0	19	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	125	158	6	12	6	0	5	0		0			
Обед																																			
93	Маринад овощной						69				0,9																								
67	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом				2		53	21,6								19									8		2								
85	Котлеты, биточки, шницели из говядины	21																					18					3,5							
15	Капуста тушеная			0,7				166																				2,5							
23	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)									15	6																								
ГП	Хлеб пшеничный	20																																	
ГП	Хлеб ржаной		30																																
	Итого	41	30	0,7	2	0	53	256,6	0	0	15	6,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	0	8	0	2	10	0	0			0		
Полдник																																			
41	Кисломолочный продукт																					150													
ГП	Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)								90																										
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)											70																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																			
92	Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)						30	19																				5	6						
87	Птица запеченная																			105								2							
52	Каша гречневая рассыпчатая				69																						8								
31	Чай с лимоном								7			6					0,6																		
ГП	Сок (НА 2 ужин)								200																										
ГП	Хлеб пшеничный	20																																	
ГП	Хлеб ржаной		20																																
	Итого	20	20	0	69	0	30	19	7	200	0	6	0	0	0	0,6	0	105	0	0	0	0	0	0	0	0	8	7	6	0				0	
	Норма соли, специй на весь день																																5		
	Итого за день	97	50	0,7	83	0	83	275,6	97	200	15	31,9	70	0	2,4	0	0,6	79	105	0	0	150	143	158	14	12	16	17	11	5	0	0	0		

Средние показатели продуктов питания на одного ребенка, в гр., НЕТТО СЫРЬЕ, дети с 3-7 лет																															
	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овоши, зелень, томатное	Фрукты свежие	Соки	Сухофрукты	Сахар	Кондитерские изделия	Какао	Кофейный напиток	Крахмал	Чай	Мясо I категории (печень в перерасчете на мясо)	Птица	Рыба (филе), в т.ч. сельдь	Субпродукты	Кисломолоч. продукт	Молоко	Творог	Сметана	Сыр	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Соль	Специи	Дрожжи хлебопекарные
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Итого за 14 дней	1137	700	420	603	177	2006	3251	1415	1400	151	421	290	8,4	16,8	44	8,4	968	332	512	151	2100	4251	562	157	84	310	151	562	70	0	7
Итого за 1 дней	81,2	50,0	30,0	43,1	12,6	143,3	232,2	101,1	100,0	10,8	30,1	20,7	0,6	1,2	3,1	0,6	69,1	23,7	36,6	10,8	150,0	303,6	40,1	11,2	6,0	22,1	10,8	40,1	5,0	0,0	0,5
																					453,6										
Нормы продуктов питания на одного ребенка, в гр., НЕТТО СЫРЬЕ, согласно СанПиНа	80	50	29	43	12	140	220	100	100	11	30	20	0,6	1,2	3	0,6	67	24	37	25	450	40	11	6	21	11	40	5	0	0,5	
Процент удовлетворения норм продуктов питания от среднесуточной нормы	101,5	####	103,3	100,2	105,4	102,3	105,5	101,1	100,0	98,1	####	103,6	100,0	100,0	104,8	100,0	103,2	98,8	98,8	43,1	101	####	101,6	####	105,3	98,2	100,3	100,0	0,0	100,0	

**Дети с 3-7 лет**

**День 1**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	290,77	17
Какао с молоком	200	3,19	2,68	10,91	81,00	11
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
Итого	430	22,87	25,97	28,82	439,29	
<b>Обед</b>						
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,21	4,88	3,64	63,60	91
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	200	4,62	5,95	6,36	100,80	55
Поджарка из рыбы	70	7,04	2,46	2,63	61,00	54
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Кисель из кураги	200	0,79	0,00	25,99	107,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
Итого	710	19,69	20,22	78,02	575,86	
<b>Полдник</b>						
Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	16,56	66,60	ГП
Булочка домашняя	100	8,04	14,26	61,20	406,60	50
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Итого	370	9,21	14,62	106,47	583,00	
<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	90,32,34
Курица в соусе с томатом	70	6,06	4,72	2,38	60,19	58
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00	2
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
Итого	500	13,76	10,69	53,14	336,00	
<b>2 ужин</b>						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Итого	150	4,36	3,75	6,00	79,50	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	
<b>Итого за день</b>		69,89	75,25	272,45	2013,65	
<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		129,43	125,42	104,39	111,87	

**Дети с 3-7 лет**

**День 2**

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

**Дети с 3-7 лет**

**День 3**

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

**Дети с 3-7 лет**

**День 4**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой	180	3,72	4,55	14,29	112,50	30
Кофейный напиток с молоком	200	3,38	2,74	11,03	81,00	88
Сыр (порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,68	63
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
<b>Итого</b>	<b>422</b>	<b>12,45</b>	<b>11,24</b>	<b>38,68</b>	<b>304,70</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,27	4,88	4,42	66,60	95
Суп крестьянский с крупой с мясом	200	4,88	4,50	10,86	104,80	76
Котлеты или биточки рыбные	70	10,08	1,66	36,56	79,34	33
Пюре картофельное	130	2,67	6,30	15,67	138,45	10
Кисель из кураги	200	0,79	0,00	25,99	107,00	12
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>23,05</b>	<b>17,97</b>	<b>117,23</b>	<b>601,20</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Бутерброд с молоком сгущенным	40	2,98	1,47	20,62	108,00	82
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>8,51</b>	<b>5,58</b>	<b>55,33</b>	<b>297,30</b>	
<b>Ужин</b>						
Овощи натуральные соленые консервированные или помидоры (огурцы) свежие	60	0,48	0,06	1,02	7,80	90,32,34
Бефстроганов	70	12,36	11,67	3,53	169,40	22
Рис отварной с овощами	150	3,68	6,39	27,54	205,00	19
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,99	24,00	16
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>19,35</b>	<b>18,63</b>	<b>56,87</b>	<b>491,21</b>	
<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	
<b>Итого за день</b>		64,36	53,62	288,31	1769,41	
<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		119,19	89,37	110,46	98,30	

**Дети с 3-7 лет**

**День 5**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	195	31,10	22,55	36,32	490,29	71
Какао с молоком	200	3,19	2,68	10,91	81,00	11
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>36,85</b>	<b>25,64</b>	<b>60,59</b>	<b>638,81</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,21	4,88	3,64	63,60	91
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	4,38	4,11	19,31	124,00	46
Рыба, запеченная под молочным соусом	70	7,25	5,85	29,62	91,70	53
Картофель отварной	130	2,50	5,76	17,46	131,71	18
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	9,91	43,00	14
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>18,86</b>	<b>21,39</b>	<b>103,67</b>	<b>559,02</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Булочка с изюмом "Веснушка"	100	9,46	16,76	77,72	206,62	6
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>14,99</b>	<b>20,87</b>	<b>112,43</b>	<b>395,92</b>	
<b>Ужин</b>						
Кукуруза с яйцом и луком	60	3,71	7,67	3,56	98,40	60
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,01	9,91	11,21	181,30	85
Соус сметанный	15	0,22	2,40	0,71	25,31	9
Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,39	5,40	24,96	159,00	2
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>23,22</b>	<b>25,90</b>	<b>65,43</b>	<b>575,02</b>	
<b>2 ужин</b>						
Молоко кипяченое или молоко стерилизованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	49
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>6,40</b>	<b>9,40</b>	<b>120,00</b>	
Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	
<b>Итого за день</b>		99,92	100,20	351,52	2288,77	
<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		185,04	167,00	134,68	127,15	

**Дети с 3-7 лет**

**День 6**

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

**Дети с 3-7 лет**

**День 7**

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

**Дети с 3-7 лет**

**День 8**

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

**Дети с 3-7 лет**

**День 9**

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

**Дети с 3-7 лет**

**День 10**

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

**Дети с 3-7 лет**

**День 11**

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

**Дети с 3-7 лет**

**День 12**

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

**Дети с 3-7 лет**

**День 13**

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

**Дети с 3-7 лет**

**День 14**

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	195	31,10	22,55	36,32	490,29	71
Кофейный напиток с молоком	200	3,38	2,74	11,03	81,00	88
Сыр (порциями)	12	2,79	3,54	0,00	43,68	63
Хлеб пшеничный	30	2,56	0,41	13,36	67,52	ГП
<b>Итого</b>	<b>437</b>	<b>39,83</b>	<b>29,24</b>	<b>60,71</b>	<b>682,49</b>	
<b>Обед</b>						
Маринад овощной	60	0,72	3,05	4,52	49,20	93
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200	4,94	6,87	15,20	136,80	67
Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	12,01	9,91	11,21	181,30	85
Капуста тушеная	130	2,62	2,67	7,36	71,50	15
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,27	0,00	15,89	63,00	23
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	30	1,65	0,36	14,82	60,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>23,92</b>	<b>23,13</b>	<b>77,91</b>	<b>606,81</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисломолочный продукт	150	4,36	3,75	6,00	79,50	41
Банан (груша, яблоко, апельсин, мандарин)	90	1,17	0,36	28,71	109,80	ГП
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	70	5,26	6,88	52,08	291,90	ГП
<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>10,79</b>	<b>10,99</b>	<b>86,79</b>	<b>481,20</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с кукурузой (зеленым горошком)	60	1,87	6,25	6,11	88,20	92
Птица запеченная	70	16,80	12,81	0,07	182,59	87
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	7,77	42,15	275,83	52
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	6,20	26,00	31
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>30,14</b>	<b>27,35</b>	<b>73,32</b>	<b>657,63</b>	
<b>2 ужин</b>						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	ГП
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>75,00</b>	
<b>Норма соли пищевой поваренной йодированной 5 гр.</b>						
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	
<b>Итого за день</b>		105,68	90,91	318,93	2503,13	
<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1800,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		195,70	151,52	122,20	139,06	

<b>Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности</b>					
	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Эн/ц (ккал)</b>	
	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Итого за 14 дней</b>	1047,14	998,35	3990,70	28217,68	
<b>Среднее значение</b>	74,80	71,31	285,05	2015,55	
<b>Соотношение Б:Ж:У</b>	1,00	0,95	3,81		
<b>Суточная потребность</b>	54,00	60,00	261,00	1800,00	
<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>	138,51	118,85	109,21	111,97	