Дети 11 лет и старше (дети здоровые)														
День 1														
№ ТК	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Эн/ц (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**Е**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Завтрак														
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пшенная)	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
70	Сыр (порциями)	19	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
ГП	Йогурт не питьевой промышленного производства в мелкоштучной упаковке	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		16,13	18,07	103,16	654,55	0,26	20,07	1,47	0,38	363,85	466,08	93,43	7,52
Обед														
54	Морская капуста с яйцом	100	5,63	9,70	1,10	137,00	0,05	1,92	2,46	0,00	43,50	107,90	84,40	8,44
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
23	Котлеты или биточки рыбные	100	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
15	Соус сметанный с томатом	45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	1,42	0,25	0,00	24,91	23,76	7,70	0,27
65	Картофель отварной	180	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		42,13	41,00	172,59	1071,73	0,73	39,96	8,32	0,08	303,22	844,90	280,76	19,60
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**В1**	**С**	**Е**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Итого за день		58,26	59,07	275,75	1726,28	0,99	60,03	9,79	0,46	667,07	1310,98	374,19	27,12
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,89	107,40	119,89	106,04	118,21	142,93	139,86	85,19	92,65	121,39	207,88	265,88

Дети 11 лет и старше (дети здоровые)														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		23,45	27,87	75,81	654,02	0,31	11,20	3,94	0,07	303,68	477,74	104,70	5,86
Обед														
59, 73	Икра свекольная	100	2,72	7,25	13,45	136,00	0,06	15,78	3,69	0,00	42,13	61,09	32,10	1,90
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	100	19,61	10,02	9,47	213,00	0,06	0,00	0,54	0,03	32,88	86,94	19,61	1,76
16	Макаронные изделия отварные с овощами	200	4,54	10,61	26,42	210,00	0,06	3,40	0,66	0,00	15,89	54,63	26,59	0,97
17	Компот из сухофруктов	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		38,10	32,50	154,93	1073,00	0,53	27,82	6,96	0,04	242,91	526,97	175,64	12,74
			Б	Ж	У	Эн/ц	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		61,55	60,37	230,74	1727,02	0,84	39,02	10,90	0,11	546,59	1004,71	280,34	18,60
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,98	109,76	100,32	106,08	100,00	92,90	155,71	20,37	75,92	93,03	155,74	182,35

Дети 11 лет и старше (дети здоровые)														
День 3														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	200	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06
70	Сыр (порциями)	19	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
20	Чай с молоком	200	3,74	4,19	24,10	148,00	0,05	1,74	0,00	0,04	159,01	121,12	20,40	0,54
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
	Итого		29,76	30,78	63,45	649,02	0,29	2,94	1,73	0,38	481,49	693,37	87,23	6,68
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	80	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
74	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	15,03	12,46	15,40	232,50	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		30,17	22,74	124,20	824,56	0,58	36,97	5,45	0,04	182,92	551,06	161,87	11,40
			Б	Ж	У	Эн/ц	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		59,93	53,52	187,65	1473,58	0,87	39,91	7,18	0,42	664,41	1244,43	249,10	18,08
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,98	97,31	81,59	90,51	103,57	95,02	102,57	77,78	92,28	115,23	138,39	177,25

Дети 11 лет и старше (дети здоровые)														
День 5														
№ ТК	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Эн/ц (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**E**	**A**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	155/45	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
	Итого		34,84	23,65	103,19	779,00	0,17	0,70	1,07	0,15	380,08	485,30	63,34	3,16
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	2,10	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
5	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
29	Гуляш	100	8,59	12,76	3,01	162,00	0,01	0,93	2,25	0,00	11,34	95,99	14,01	1,40
16	Макаронные изделия отварные с овощами	200	4,54	10,61	26,42	210,00	0,06	3,40	0,66	0,00	15,89	54,63	26,59	0,97
17	Компот из сухофруктов	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		28,56	31,42	144,47	975,00	0,55	20,66	7,07	0,01	218,29	515,68	160,24	12,30
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**B1**	**C**	**E**	**A**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	Итого за день		63,40	55,07	247,66	1754,00	0,72	21,36	8,14	0,16	598,37	1000,98	223,58	15,46
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,41	100,13	107,68	107,74	85,71	50,86	116,29	29,63	83,11	92,68	124,21	151,57

Дети 11 лет и старше (дети здоровые)														
День 4														
№ ТК	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Эн/ц (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**Е**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Завтрак														
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60
41	Рис отварной	185	4,55	6,76	37,05	257,77	0,02	0,00	0,23	0,02	1,70	75,84	23,64	0,64
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		39,64	22,00	101,75	794,97	0,37	4,66	4,64	0,11	320,60	679,12	166,28	5,76
Обед														
59 ,72	Икра морковная или маринад овощной	100	2,23	8,06	9,66	117,00	0,07	11,92	3,70	0,00	27,76	59,12	34,44	0,92
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
19	Колбасные изделия отварные	100	11,00	23,90	1,60	266,00	0,00	0,00	0,50	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80
71	Капуста тушеная	180	3,64	5,54	10,89	117,60	0,04	30,48	2,14	0,00	99,04	70,37	35,83	1,37
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		28,55	40,97	112,75	924,40	0,48	54,65	8,50	0,00	224,11	579,69	179,86	12,34
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**В1**	**С**	**Е**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Итого за день		68,19	62,97	214,50	1719,37	0,85	59,31	13,14	0,11	544,71	1258,81	346,14	18,10
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		126,28	114,49	93,26	105,61	101,19	141,21	187,71	20,37	75,65	116,56	192,30	177,45

Дети 11 лет и старше (дети здоровые)														
День 6														
№ ТК	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Эн/ц (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**Е**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Завтрак														
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пшенная)	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
38	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,24	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
70	Сыр (порциями)	19	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		25,91	23,77	96,17	710,53	0,31	4,36	1,33	0,51	572,90	693,30	114,73	5,11
Обед														
67	Сельдь (порциями)	80	17,00	8,50	0,00	145,00	0,02	0,00	1,10	0,00	80,00	270,00	40,00	1,10
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		40,58	30,24	91,30	801,80	0,43	31,51	6,12	0,00	228,11	718,30	164,73	11,51
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**В1**	**С**	**Е**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Итого за день		66,49	54,01	187,47	1512,33	0,74	35,87	7,45	0,51	801,01	1411,60	279,46	16,62
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,13	98,20	81,51	92,89	88,10	85,40	106,43	94,44	111,25	130,70	155,26	162,94

Дети 11 лет и старше (дети здоровые)														
День 7														
№ ТК	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Эн/ц (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**Е**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Завтрак														
47	Курица в соусе с томатом	140	18,33	22,62	5,05	256,68	0,06	3,71	0,64	0,01	36,06	93,65	25,14	1,67
24	Каша гречневая рассыпчатая	210	11,98	8,19	54,14	336,00	0,14	0,00	0,66	0,03	35,73	287,25	190,25	6,48
15	Соус сметанный с томатом	45	0,88	11,07	3,78	118,13	0,00	1,42	0,25	0,00	24,91	23,76	7,70	0,27
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого		36,45	42,37	114,92	947,01	0,34	5,13	2,47	0,04	120,11	539,18	259,69	11,80
Обед														
59 ,72	Икра морковная или маринад овощной	100	2,23	8,06	9,66	117,00	0,07	11,92	3,70	0,00	27,76	59,12	34,44	0,92
45	Суп-лапша домашняя	250	2,76	3,12	16,35	102,00	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51
74	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	15,03	12,46	15,40	232,50	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29
71	Капуста тушеная	180	3,64	5,54	10,89	117,60	0,04	30,48	2,14	0,00	99,04	70,37	35,83	1,37
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		32,62	29,89	120,30	870,90	0,51	47,46	11,19	0,01	223,26	540,67	170,90	11,35
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**В1**	**С**	**Е**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Итого за день		69,07	72,26	235,22	1817,91	0,85	52,59	13,66	0,05	343,37	1079,85	430,59	23,15
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		127,91	131,38	102,27	111,67	101,19	125,21	195,14	9,26	47,69	99,99	239,22	226,96

Дети 11 лет и старше (дети здоровые)														
День 8														
№ ТК	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Эн/ц (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные в-ва (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**Е**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,85	7,47	20,33	174,67	0,09	1,21	0,23	0,05	227,53	182,65	28,69	0,36
70	Сыр (порциями)	19	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	4,65	13,00	14,65	190,00	0,04	0,20	1,90	0,02	40,85	72,40	20,30	0,45
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
	Итого		20,69	25,33	87,56	659,87	0,27	3,57	3,06	0,36	426,79	523,67	92,46	4,38
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	80	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
23	Котлеты или биточки рыбные	100	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
65	Картофель отварной	180	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		36,42	20,33	169,31	829,60	0,70	41,62	5,71	0,08	257,81	737,24	202,66	11,49
			Б	**Ж**	**У**	**Эн/ц**	**В1**	**С**	**Е**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
	Итого за день		57,11	45,66	256,87	1489,47	0,97	45,19	8,77	0,44	684,60	1260,91	295,12	15,87
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,76	83,02	111,68	91,49	115,48	107,60	125,29	81,48	95,08	116,75	163,96	155,59

Дети 11 лет и старше (дети здоровые)														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	155/45	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
	Итого		40,27	29,68	111,82	888,00	0,24	3,04	1,08	0,20	596,17	656,28	94,84	3,30
Обед														
54	Морская капуста с яйцом	100	5,63	9,70	1,10	137,00	0,05	1,92	2,46	0,00	43,50	107,90	84,40	8,44
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
12	Тефтели	100	11,94	14,39	12,00	225,00	0,06	3,01	4,49	0,00	15,01	122,30	22,80	1,05
16	Макаронные изделия отварные с овощами	200	4,54	10,61	26,42	210,00	0,06	3,40	0,66	0,00	15,89	54,63	26,59	0,97
17	Компот из сухофруктов	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		33,34	39,32	145,11	1086,00	0,52	16,97	9,68	0,01	226,41	609,14	231,13	18,57
			Б	Ж	У	Эн/ц	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		73,61	69,00	256,93	1974,00	0,76	20,01	10,76	0,21	822,58	1265,42	325,97	21,87
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,31	125,45	111,71	121,25	90,48	47,64	153,71	38,89	114,25	117,17	181,09	214,41

Дети 11 лет и старше (дети здоровые)														
День 10														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
19	Колбасные изделия отварные	30	3,30	7,17	0,48	79,71	0,00	0,00	0,15	0,00	10,50	47,70	6,00	0,54
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
20	Чай с молоком	200	3,74	4,19	24,10	148,00	0,05	1,74	0,00	0,04	159,01	121,12	20,40	0,54
	Итого		16,01	21,69	88,61	614,99	0,35	23,43	1,29	0,09	238,06	406,04	94,29	5,20
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	2,95	0,20	5,47	36,67	0,07	10,00	0,15	0,00	20,00	61,38	20,58	0,68
60	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
34	Плов с мясом птицы	200	13,80	11,51	35,20	299,59	0,04	4,87	1,52	0,00	9,58	130,77	34,25	1,53
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого		34,56	16,28	122,25	777,06	0,45	25,32	3,71	0,02	95,08	570,61	151,24	10,48
			Б	Ж	У	Эн/ц	B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за день		50,57	37,97	210,86	1392,05	0,80	48,75	5,00	0,11	333,14	976,65	245,53	15,68
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	69,04	91,68	85,51	95,24	116,07	71,43	20,37	46,27	90,43	136,41	153,73

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
Итого за 10 дней	628,18	569,90	2303,65	16586,01	8,39	422,04	94,79	2,58	6005,85	11814,34	3050,02	190,55
Итого за 1 дней	62,82	56,99	230,37	1658,60	0,84	42,20	9,48	0,26	600,59	1181,43	305,00	19,06
Соотношение Б:Ж:У, Ca:P	1,00	0,91	3,67						1,00	1,97		
Суточная потребность (60 %)	54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
Процент удовлетворения суточной потребности	116,33	103,62	100,16	101,88	99,92	100,49	135,41	47,78	83,41	109,39	169,45	186,81

Примечание: ГП - готовый продукт.