

Дети 7-11 лет						
День 9						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая (пшенная)	200	8,33	8,33	41,4	274
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
ГП	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	690	21,92	15,71	125,11	737,40
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	60	1,86	0,12	3,90	24,00
28	Рассольник ленинградский с мясом (птицы или говядины) и со сметаной	265	5,69	8,48	20,03	190,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
53	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,08	144,00
35/85	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	855	30,38	26,98	115,03	784,70
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		52,30	42,69	240,14	1522,10
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,20	90,06	119,47	107,95

Дети 7-11 лет						
День 5						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	125	17,27	9,62	11,14	196,33
41	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,40	235,65
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	515	23,72	15,96	93,71	606,58
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5,34	8,42	7,90	135,00
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	885	40,53	31,43	118,82	883,14
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,25	47,39	212,53	1489,72
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		139,07	99,98	105,74	105,65

Дети 7-11 лет						
День 3						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165	26,69	18,63	27,39	398,00
48	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого	515	28,94	19,38	73,93	604,00
Обед						
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом (птицы или говядины)	260	8,45	7,18	21,24	177,00
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	860	37,16	35,12	126,77	964,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		66,10	54,50	200,70	1568,20
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		143,07	114,98	99,85	111,22

Дети 7-11 лет						
День 4						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
18	Омлет натуральный	200	19,35	25,79	3,81	322,42
32	Булочка домашняя	100	7,50	130,00	60,34	388,34
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,90	80,00
	Итого	540	28,87	156,20	97,30	854,76
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	60	1,86	0,12	3,90	24,00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5,37	8,30	9,79	148,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	94	15,21	13,76	13,33	235,00
35/85	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	765	17,32	15,02	91,24	586,40
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		46,19	171,22	188,54	1441,16
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,98	361,22	93,80	102,21

Дети 7-11 лет

День 6

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
50	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,70	142,75
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	510	9,31	8,01	66,74	378,99
Обед						
10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	60	0,60	0,00	2,70	12,00
47	Суп картофельный с крупой с мясом (птицы или говядины)	260	5,42	6,12	14,12	148,00
45	Капуста тушеная с мясом (говядины)	250	17,10	15,14	14,46	276,25
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	860	29,47	22,46	102,46	762,45
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		38,78	30,47	169,20	1141,44
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		83,94	64,28	84,18	80,95

Дети 7-11 лет						
День 2						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,23	4,20	35,03	190,84
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	500	25,76	29,76	119,13	849,84
Обед						
10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	60	0,60	0,00	2,70	12,00
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,26	5,79	20,20	166,54
42	Азу	200	16,31	17,48	20,80	305,85
48	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	800	31,44	24,47	94,92	731,19
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57,20	54,23	214,05	1581,03
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,81	114,41	106,49	112,13

Дети 7-11 лет						
День 8						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Каша вязкая молочная жидкая (рисовая)	200	5,73	7,14	40,65	249
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00
15	Бутерброд с маслом	40	3,12	7,47	19,81	159,00
	Итого	600	13,29	15,45	117,88	668,80
Обед						
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
19	Суп-лапша с мясом (птицы или говядины)	260	9,01	7,99	15,34	171,00
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	890	32,36	34,26	122,36	932,80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		45,65	49,71	240,24	1601,60
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		98,81	104,87	119,52	113,59

Дети 7-11 лет

День 7

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
	Итого	530	33,14	21,45	93,73	656,70
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
54	Суп с рыбными консервами	250	8,48	3,83	13,82	138,00
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	94	15,21	13,76	13,33	235,00
16	Капуста тушеная	150	3,00	5,40	15,90	124,50
48	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	844	33,44	24,25	95,29	752,10
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		66,58	45,70	189,02	1408,80
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		144,11	96,41	94,04	99,91

Дети 7-11 лет						
День 1						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
11	Макароны запеченные с сыром	150	5,66	6,75	29,04	144,90
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Итого	510	13,80	10,78	97,95	492,50
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	60	1,86	0,12	3,90	24,00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5,37	8,30	9,79	148,00
29	Гуляш	100	12,86	12,76	2,92	179,00
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	865	34,80	31,02	114,60	887,80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48,60	41,80	212,55	1380,30
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,19	88,19	105,75	97,89

Дети 7-11 лет						
День 10						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
84	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,36	18,86	430,69
ГП	Конфеты, шоколад, зефир, мармелад и др.	20	1,96	6,94	10,08	110,80
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Итого	510	37,67	36,21	74,25	774,89
Обед						
10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	60	0,60	0,00	2,70	12,00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом (птицы или говядины)	260	8,45	7,18	21,24	177,00
34	Плов из птицы	200	19,87	25,33	32,13	436,00
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	35,00	141,40
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	1,50	0,50	21,00	115,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	910	36,77	34,21	148,25	1066,40
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		74,44	70,42	222,50	1841,29
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		161,13	148,57	110,70	130,59

Дети 7-11 лет						
День 11						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51	Суп молочный с крупой	250	4,5	4,93	19,63	140,75
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
377	Бутерброд с сыром	15,5	4,97	8,01	7,56	122,20
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	626	13,95	13,77	93,56	552,75
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом (птицы или говядины)	265	5,34	8,42	7,90	135,00
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	94	15,21	13,76	13,33	235,00
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60
35/85	Напиток из шиповника или компот из плодов или ягод сушеных (изюма или кураги)	200	0,70	0,30	22,80	97,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	859	31,12	28,84	99,80	792,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		45,07	42,61	193,36	1344,95
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		97,55	89,89	96,20	95,39

Дети 7-11 лет						
День 12						
№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00
24	Каша рассыпчатая	150	8,34	8,64	37,61	259,00
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64
	Итого	510	34,50	25,47	83,65	706,24
Обед						
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
28	Рассольник ленинградский с мясом (птицы или говядины) и со сметаной	265	5,69	8,48	20,03	190,00
26	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	815	37,34	36,11	108,92	926,75
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		71,84	61,58	192,57	1632,99
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		155,50	129,92	95,81	115,81

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания
детей 7-11 лет**

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	677,00	712,32	2475,40	17953,58
Итого за 1 дней	56,42	59,36	206,28	1496,13
Соотношение Б:Ж:У	1,00	1,05	3,66	
Суточная потребность	46,20	47,40	201,00	1410,00
Процент удовлетворения суточной потребности	122,11	125,23	102,63	106,11

Примечание: ГП - готовый продукт.

* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры блюд согласно сборника рецептов