

Дети 12 лет и старше						
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)	250	10,41	10,41	51	311,25
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	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	760	25,29	17,91	143,21	815,45
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3,10	0,20	6,50	40,00
28	Рассольник ленинградский с мясом (птицы или говядины) и со сметаной	265	5,69	8,48	20,03	190,00
11	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	38,72	193,20
53	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	885	38,99	32,00	142,15	958,60
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		64,28	49,91	285,36	1774,05
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		119,04	90,42	124,18	108,70
Дети 12 лет и старше						
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	180	4,53	7,34	49,68	282,78
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00

ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	565	25,77	17,31	110,49	694,51
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
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	200	7,54	9,00	38,72	193,20
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1005	44,82	33,04	143,00	998,24
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		70,59	50,35	253,49	1692,75
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,72	91,21	110,31	103,72
Дети 12 лет и старше						
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	200	32,22	22,57	33,91	486,00
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	550	34,47	23,32	80,45	692,00
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
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	180	10,01	10,37	45,13	310,80
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00

	Итого	960	41,68	39,73	151,19	1125,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		76,15	63,05	231,64	1817,20
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,02	114,22	100,80	111,35
Дети 12 лет и старше						
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	50	2,45	0,50	22,40	100,00
	Итого	550	29,36	156,30	101,80	874,76
Обед						
1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3,10	0,20	6,50	40,00
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	200	4,16	6,80	24,76	176,80
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	105	16,91	15,68	14,82	265,33
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	885	21,69	16,12	113,85	708,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		51,05	172,42	215,65	1582,96
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		94,54	312,36	93,84	97,00
Дети 12 лет и старше						
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	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	530	10,60	8,13	75,24	419,79
Обед						
10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	100	1,00	0,00	4,50	20,00
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	930	31,96	21,78	118,08	832,05
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		42,56	29,91	193,32	1251,84
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		78,81	54,18	84,13	76,71
Дети 12 лет и старше						
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	230	22,85	29,13	36,95	501,40
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	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	550	30,03	33,68	132,45	956,04
Обед						
10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	100	1,00	0,00	4,50	20,00

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	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	870	33,93	23,79	110,54	800,79

Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		63,96	57,47	242,99	1756,83
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,44	104,11	105,74	107,65

Дети 12 лет и старше

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)	250	7,16	8,93	50,81	311,25
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
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	670	16,01	17,36	136,54	771,85

Обед

27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
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	200	4,16	6,80	24,76	176,80
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1010	36,25	38,84	145,45	1086,20

Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		52,26	56,20	281,99	1858,05
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		96,78	101,81	122,71	113,85

Дети 12 лет и старше						
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	200	7,54	9,00	38,72	193,20
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
	Итого	610	37,11	23,02	117,24	766,60
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
54	Суп с рыбными консервами	250	8,48	3,83	13,82	138,00
44	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	105	16,91	15,68	14,82	265,33
16	Капуста тушеная	200	4,00	7,20	21,20	166,00
48	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	975	38,55	27,33	116,58	890,73
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		75,66	50,35	233,82	1657,33
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		140,11	91,21	101,75	101,55
Дети 12 лет и старше						
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	200	7,54	9,00	38,72	193,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	120	1,80	0,60	25,20	115,20
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80
	Итого	580	16,97	13,15	116,13	581,60
Обед						

1	Зеленый горошек или кукуруза отварные (консервированные)	100	3,10	0,20	6,50	40,00
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	180	10,01	10,37	45,13	310,80
52	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	965	39,80	32,15	138,54	1017,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		56,77	45,30	254,67	1598,80
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	82,07	110,82	97,97
Дети 12 лет и старше						
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	270	31,91	28,47	20,37	465,14
ГП	Конфеты, шоколад, зефир, мармелад и др.	20	1,96	6,94	10,08	110,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Итого	550	41,32	38,44	84,26	850,14
Обед						
10	Консервы овощные закусочные (порциями) лечо	100	1,00	0,00	4,50	20,00
5	Суп картофельный с бобовыми с мясом (птицы или говядины)	260	8,45	7,18	21,24	177,00
34	Плов из птицы	230	22,85	29,13	36,95	501,40
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1010	42,24	37,33	168,69	1201,40

Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		83,56	75,77	252,95	2051,54
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		154,74	137,26	110,07	125,71
Дети 12 лет и старше						
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	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	646	15,24	13,89	102,06	593,55
Обед						
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
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	105	16,91	15,68	14,82	265,33
7	Пюре картофельное	200	4,16	6,80	24,76	176,80
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	990	36,27	31,82	121,98	933,53
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		51,51	45,71	224,04	1527,08
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,39	82,81	97,49	93,57
Дети 12 лет и старше						
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	180	10,01	10,37	45,13	310,80
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	20	1,08	1,40	11,68	63,64
	Итого	560	37,46	27,32	99,67	798,84
Обед						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00
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	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	885	40,19	38,99	125,82	1035,95
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		77,65	66,31	225,49	1834,79
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		143,80	120,13	98,12	112,43
Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше						
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
Итого за 12 дней			766,00	762,75	2895,41	20403,22
Итого за 1 дней			63,83	63,56	241,28	1700,27
Соотношение Б:Ж:У			1,00	1,00	3,78	
Суточная потребность			54,00	55,20	229,80	1632,00
Процент удовлетворения суточной потребности			118,21	115,15	105,00	104,18

Примечание: ГП - готовый продукт.

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