



Утверждено:
 Директор ФЦБИ «ВНИИ № 8»
 Г.А. Агафонова

Дети 7-11 лет

День 1

№ ТК (ГТК) *	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	Витами н С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
9	Каша вязкая молочная манная	200	7,14	7,14	39,22	249,00	0,30	19,88
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	9,00
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	0,00	0,14	14,97
70	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	36,48
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,58	17,97
111	Хлеб пшеничный или багет	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
	Итого	590	19,68	25,41	93,86	614,40	13,42	101,62
Обед								
47	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,66	3,66	2,82	46,80	3,15	16,59
40	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	6,17	4,79	22,44	150,00	5,51	26,04
90	Жаркое по- домашнему	200	12,69	13,51	18,67	254,55	10,36	57,59
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	2,00	3,93
111	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
111	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	770	22,96	22,62	79,51	617,75	21,02	107,91
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	46,11
89	Сырки, булочки, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,00	13,20
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40

	Итого	350	11,55	6,00	53,40	322,50	15,30	89,71
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		54,19	54,03	226,77	1554,65	49,74	299,24
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		93,84	91,19	90,26	88,21	110,53	
Дети 7-11 лет								
День 2								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витами н С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
92	Голубцы ленивые	100	8,22	6,37	5,98	113,77	12,5	32,46
15	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,40	13,90
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	0,00	15,50
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	2,10	23,23
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	1,98
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
	Итого	580	21,27	21,51	77,59	594,86	15,03	90,39
Обед								
94,97	Салат из белокочанной капусты с морковью (Салат из квашеной капусты со свеклой)	60	0,98	4,40	2,39	56,06	12,40	12,47
60	Суп картофельный бобовыми (фасолью)/ с мясом (250/10)	260	8,10	7,26	21,00	177,00	6,28	28,35
78	Запеканка из печени с луком	100	14,13	9,16	9,13	176,76	86,60	37,60
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	18,16	18,54
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	36,00

ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	820	30,31	26,57	104,42	780,82	127,64	136,72
Полдник								
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	4,93
107	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11	18,40
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
	Итого	350	6,64	8,70	48,52	304,00	10,34	53,73
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		58,22	56,78	230,53	1679,68	153,01	280,84
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,8 1	95,83	91,75	95,30	340,02	
Дети 7-11 лет								
День 3								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витами н С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
91	Рагу из овощей с мясом	210	7,14	7,12	10,94	141,00	11,7	43,88
4	Свежий помидор	60	1,10	0,20	3,80	24,00	17,50	19,10
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	1,30	18,60
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
	Итого	510	15,02	10,06	59,12	400,00	30,50	84,90
Обед								
76	Винегрет овощной	60	1,04	4,59	4,91	67,50	5,30	11,97
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,5	5,3	14,53	167,25	10,53	40,23

16	Котлеты рубленые из птицы	100	15,68	12,51	11,9	245	1,04	35,14
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	0,00	14,54
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	10,36
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	810	32,42	29,96	99,60	806,05	20,87	116,00
Полдник								
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,74	25,88
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,35	1,75	14,60	79,50	0,00	6,35
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
	Итого	325	7,55	7,15	34,00	234,50	12,24	62,63
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		54,99	47,17	192,72	1440,55	63,61	263,53
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,22	79,61	76,70	81,73	141,36	
Дети 7-11 лет								
День 4								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витами н С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
51	Каша "Дружба"	200	5,21	7,16	27,84	193,84	1,93	20,27
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	9,00
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	0,00	0,14	14,97
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	1,98
ГП	Йогурт в стаканчике	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,00	59,00

ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
	Итого	595	18,64	23,63	66,40	480,92	2,10	108,54
Обед								
32	Сельдь с луком	60	7,79	9,83	0,82	123,00	0,61	29,24
22	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,37	8,30	9,79	148,00	11,32	26,71
48	Запеканка картофельная с мясом	207	22,86	26,14	21,86	414,29	6,82	100,60
35	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	200,00	7,73
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	782	40,10	45,22	75,60	884,69	218,75	168,04
Полдник								
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	36,00
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	15,00
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
	Итого	350	4,55	7,80	70,85	376,00	13,72	81,40
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		63,29	76,65	212,85	1741,61	234,57	357,98
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,59	129,37	84,72	98,81	521,27	
Дети 7-11 лет								
День 5								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
72	Котлеты, биточки рыбные	90	13,48	7,50	13,76	184,40	0,54	40,64
77	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,41	30,60	254,40	7,15	13,54

4	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,50	8,40	2,94	15,03
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
86	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	6,12
	Итого	570	23,15	16,03	90,92	651,92	10,63	78,65
Обед								
93	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	3,50	13,16
55	Суп картофельный с клецками/с мясом птицы (250/10)	260	9,38	7,29	20,92	210,00	5,51	23,74
12	Тефтели из говядины	100	11,88	14,04	11,99	221,00	1,11	48,35
103	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	23,45	18,92
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,58	17,97
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	820	35,76	34,40	100,06	877,22	35,15	125,90
Полдник								
20	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,39	91,00	1,44	8,23
108	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,42	3,87	29,15	161,00	2,00	14,19
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
	Итого	350	4,22	5,87	56,34	299,00	12,94	52,82
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		63,13	56,30	247,32	1828,14	58,72	257,37
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		109,3 2	95,02	98,44	103,72	130,49	
Дети 7-11 лет								
День 6								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витами н С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Завтрак									
87	Омлет натуральный	195	8,4	13,05	2,25	159,00	0,97	52,36	
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	14,97	
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	1,98	
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	15,00	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32	
	Итого	505	20,15	26,84	61,38	574,53	1,16	87,63	
Обед									
52	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,60	3,30	48,00	8,10	22,62	
33	Щи из свежей капусты с картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,34	8,42	7,90	135,00	10,56	26,39	
6	Птица отварная или тушеная	100	21,10	13,60	0,00	211,00	4,70	45,02	
37	Соус красный основной	30	0,34	0,59	2,66	16,00	0,00	1,98	
24	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,34	8,64	37,61	259,00	0,00	15,50	
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	36,00	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27	
	Итого	855	39,76	35,50	104,80	907,40	27,56	151,27	
Полдник									
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	4,93	
108	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,42	3,87	29,15	161,00	2,00	14,19	
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40	
	Итого	350	3,26	4,27	62,84	308,00	12,23	49,52	
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.									
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена	
	Итого за день		63,17	66,61	229,02	1789,93	40,95	288,42	
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00		
	Процент удовлетворения суточной		109,3 9	112,42	91,15	101,56	91,00		

	потребности							
Дети 7-11 лет								
День 7								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витами н С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
9	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,73	7,14	40,65	249,00	1,20	21,61
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	9,00
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	14,97
70	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	36,48
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	1,30	18,60
	Итого	590	18,09	24,89	96,89	692,73	14,04	103,98
Обед								
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	2,10	23,23
100	Суп "Шахтерский" с мясом	250	4,15	6,04	19,68	144	7,9	26,01
78	Запеканка из печени с луком	100	14,13	9,16	9,13	176,76	86,60	37,60
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	18,16	18,54
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	4,93
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	810	25,70	21,01	92,62	663,56	115,49	114,07
Полдник								
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,74	25,88
89	Сушки, бублики, баранки	50	5,35	0,60	35,60	169,50	0,00	13,20
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
	Итого	350	11,55	6,00	55,00	324,50	12,24	69,48
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		55,34	51,90	244,51	1680,79	141,77	287,53
	Суточная		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	

	потребность (75% от норматива)							
	Процент удовлетворения суточной потребности		95,83	87,59	97,32	95,36	315,04	
Дети 7-11 лет								
День 8								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
16	Котлеты рубленые из птицы	100	15,68	12,51	11,9	245	1,04	35,14
103	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	23,45	18,92
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	10,36
4	Свежий помидор	60	1,10	0,20	3,80	24,00	17,50	19,10
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
	Итого	550	25,69	18,33	56,48	525,70	45,99	86,84
Обед								
95,96	Салат из белокочанной капусты с огурцом (Салат из квашеной капусты с горошком)	60	1,13	4,87	2,11	57,88	10,20	16,47
98	Суп томатный с мясными фрикадельками	250	9,3	11,41	8,45	189,03	14,4	38,60
72	Котлеты, биточки рыбные	90	13,48	7,50	13,76	184,40	0,54	40,64
105	Рис отварной с овощами	150	3,86	7,01	25,50	211,99	6,00	11,34
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	1,98
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	3,32
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	2,49
	Итого	800	31,15	31,44	85,19	807,70	31,17	114,84
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	46,11
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	15,00

70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
	Итого	350	9,75	12,80	45,85	346,00	15,32	91,51
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		66,59	62,57	187,52	1679,40	92,48	293,19
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,3 1	105,60	74,63	95,29	205,51	
Дети 7-11 лет								
День 9								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витами н С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
9	Каша вязкая молочная ячневая	200	5,73	7,14	40,65	249	0,30	18,83
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	9,00
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	0,00	0,14	14,97
ГП	Йогурт в стаканчике	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	1,98
	Итого	595	19,16	23,61	79,21	536,08	0,47	107,10
Обед								
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,94	5,34	5,70	82,80	3,47	11,12
99	Суп крестьянский с крупой/со сметаной/с мясом	250	4,68	6,68	16,03	137,5	9,6	24,68
58	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	13,65	9,17	11,94	182,70	0,15	57,05
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	0,00	14,54
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	4,93
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49

ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	800	30,75	28,59	106,93	750,30	13,95	116,08
Полдник								
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	36,00
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,35	1,75	14,60	79,50	0,00	6,35
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
	Итого	300	1,00	0,40	42,80	183,00	13,70	66,40
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		50,91	52,60	228,94	1469,38	28,12	289,58
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		88,16	88,78	91,12	83,37	62,49	
Дети 7-11 лет								
День 10								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
78	Запеканка из печени с луком	100	14,13	9,16	9,13	176,76	86,60	37,60
7	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,60	18,16	18,54
47	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,66	3,66	2,82	46,80	3,15	16,59
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	1,98
	Итого	550	21,11	17,98	61,60	501,36	107,94	78,03
Обед								
106	Салат Зимний	60	1,58	5,02	3,46	68,77	4,8	16,82
5	Суп картофельный с бобовыми /с мясом (250/10)	260	8,45	7,18	21,24	177,00	6,10	23,77
91	Рагу из овощей с мясом	210	7,14	7,12	10,94	141,00	11,7	43,88

25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	36,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	780	21,15	19,97	88,97	625,17	26,80	124,23
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	46,11
70	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
89	Изделия хлебобулочные	50	3,55	7,40	28,05	193,00	0,02	15,00
	Итого	350	9,75	12,80	45,85	346,00	15,32	91,51
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		52,01	50,75	196,42	1472,53	150,06	293,77
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,06	85,65	78,18	83,55	333,47	
Дети 7-11 лет								
День 11								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
9	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,33	8,33	41,4	274,00	1,46	20,48
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	9,00
13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	77,33	0,14	14,97
36	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,58	17,97
70	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	36,48
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
	Итого	590	20,87	26,60	96,04	716,73	14,58	102,22
Обед								
76	Винегрет овощной	60	1,04	4,59	4,91	67,50	5,30	11,97
40	Суп картофельный с макаронными изделиями/ с мясом (250/10)	260	6,17	4,79	22,44	150,00	5,51	26,04

			8,22	6,37	5,98	113,77	12,5	
92	Голубцы ленивые	100						32,46
24	Каша рассыпчатая перловая	150	6,17	7,17	44,06	264	0,00	10,43
15	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,40	13,90
62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	10,36
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	850	26,17	30,11	118,51	845,76	27,71	108,92
Полдник								
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	36,00
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,35	1,75	14,60	79,50	0,00	6,35
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
	Итого	325	2,35	2,15	57,40	262,50	13,70	72,75
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		49,39	58,86	271,95	1824,99	55,99	283,89
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		85,52	99,34	108,24	103,55	124,42	
Дети 7-11 лет								
День 12								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витами н С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
79	Запеканка из творога с молоком сгущенным	190	25,47	35,71	36,87	589,00	0,52	102,28
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	1,98
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32

70	Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	11,40	36,48
	Итого	550	29,15	36,25	79,71	790,60	11,95	144,06
Обед								
47	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,66	3,66	2,82	46,80	3,15	16,59
43	Суп с рыбными консервами	250	9,24	7,24	16,00	166,25	12,05	37,06
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52	0,35	62,59
86	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	121,52	0	6,12
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	760	34,16	29,84	111,11	717,49	15,55	126,12
Полдник								
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	4,93
107	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11	18,40
70	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	9,50	30,40
	Итого	350	7,74	8,80	59,72	353,00	10,34	53,73
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		71,05	74,89	250,54	1861,09	37,84	323,91
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,03	126,40	99,72	105,59	84,09	
Дети 7-11 лет								
День 13								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
90	Жаркое подомашнему	200	12,69	13,51	18,67	254,55	10,36	57,59
81	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	5,45	1,43	56,69	0,74	19,58
30	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	64,00	2,00	3,93
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
	Итого	500	16,43	19,03	51,39	458,44	13,10	84,42

Обед								
4	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	2,10	23,23
22	Борщ с капустой и картофелем/со сметаной/с мясом (250/5/10)	265	5,37	8,30	9,79	148,00	11,32	26,71
72	Котлеты, биточки рыбные	90	13,48	7,50	13,76	184,40	0,54	40,64
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	6,75	29,04	144,90	0,00	14,54
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	1,98
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	815	28,37	23,26	88,98	649,50	13,99	110,86
Полдник								
68	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,80	46,11
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,35	1,75	14,60	79,50	0,00	6,35
70	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	9,50	30,40
	Итого	325	8,65	7,25	43,60	281,50	15,30	82,86
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		53,45	49,54	183,97	1389,44	42,39	278,14
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,55	83,61	73,22	78,83	94,20	
Дети 7-11 лет								
День 14								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витами н С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
9	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	7,99	9,38	35,51	257,00	0,96	19,00
59	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,00	9,00

13	Сыр (порции)	20	5,00	6,33	0,00	0,00	0,14	14,97
57	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	62,00	0,03	1,98
ГП	Йогурт в стаканчике	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,00	59,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
	Итого	595	21,42	25,85	74,07	544,08	1,13	107,27
Обед								
32	Сельдь с луком	60	7,79	9,83	0,82	123,00	0,61	29,24
100	Суп "Шахтерский" с мясом	250	4,15	6,04	19,68	144	7,9	26,00
48	Запеканка картофельная с мясом	207	22,86	26,14	21,86	414,29	6,82	100,60
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	23,89	100,00	0,73	4,93
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	767	38,62	42,66	86,58	883,69	16,06	164,53
Полдник								
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	1,30	18,60
108	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,42	3,87	29,15	161,00	2,00	14,19
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
	Итого	350	6,40	6,95	67,29	359,80	12,80	63,19
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		66,44	75,46	227,94	1787,57	29,99	334,99
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,0 5	127,36	90,72	101,42	66,64	
Дети 7-11 лет								
День 15								
№ ТК (ТТК) *	Наименование блюда	Вес блюда а	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витами н С, мг	Цена, руб
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
50	Плов из отварной говядины	200	19,52	18,29	42,94	280,52	0,35	62,59
52	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,60	3,30	48,00	8,10	22,62

62	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	4,00	10,36
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,00	3,32
	Итого	500	23,54	22,11	81,17	490,72	12,45	98,89
Обед								
84	Салат Мозаика	60	1,03	4,7	3,75	63,15	2,6	20,30
101	Суп "Харчо" с мясом	250	4,17	5,8	19,63	143,93	7,9	27,12
16	Котлеты рубленые из птицы	100	15,68	12,51	11,9	245,00	1,04	35,14
103	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	23,45	18,92
25	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	4,20	36,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,45	11,37	62,40	0,00	2,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0,00	1,27
	Итого	810	30,41	29,06	94,46	784,98	39,19	141,24
Полдник								
46	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,74	25,88
89	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	25	1,35	1,75	14,60	79,50	0,00	6,35
70	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,50	30,40
	Итого	325	7,55	7,15	34,00	234,50	12,24	62,63
Норма выдачи специй 1,5 гр., соли поваренной йодированной 2,3 гр.								
			Б	Ж	У	Эн/ц	Вит С	Цена
	Итого за день		61,50	58,32	209,63	1510,20	63,88	302,76
	Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,49	98,43	83,43	85,69	141,96	
Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет								
		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Вит С, мг		
		Б	Ж	У				
Итого за 15 дней		874,98	876,22	3363,94	24684,88	1258,13		
Итого за 1 дней		58,33	58,41	224,26	1645,66	83,88		
Соотношение Б:Ж:У		1,00	1,00	3,84				
Суточная потребность (75% от норматива)		57,75	59,25	251,25	1762,50	45,00		
Процент удовлетворения суточной потребности		101,01	98,59	89,26	93,37	186,39		

