

№ ТК (ТК)/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 неделя																
Завтрак																
9/262	Каша манная молочная жидкая	200	6,33	7,38	32,1	220	0,07	1,42	0,05	0,5	137,16	125,53	20,81	0,41		
6(15)	Сыр (порцирами)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07		
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или багет	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
	Итого	550	16,05	13,19	85,77	528,41	0,18	11,91	0,10	1,31	342,01	330,36	99,64	2,74		
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5										
Обед																
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48		
60/ТТК	Суп "Волна" с мясом птицы	250	10,84	7,89	21,92	204,00	0,16	25,60	0,07	0,38	34,20	13,90	37,96	1,93		
61/364	Азу	240	12,92	13,76	31,14	301,02	0,19	17,84	0,04	0,66	34,91	192,27	53,64	2,99		
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого	810	28,67	25,01	104,78	765,52	0,43	49,60	0,11	2,92	144,41	286,67	115,60	7,83		
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5										
Полдник																
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44		
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
56/ТТК	Пицца школьная	60	7,10	4,79	15,44	140,40	0,05	3,46	0,01	0,52	59,03	69,05	10,68	0,61		
	Итого	360	8,60	5,29	46,45	277,40	0,09	13,46	0,01	0,92	69,80	101,17	54,88	1,65		
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																
	Итого за день		53,32	43,49	237,00	1571,33	0,70	74,97	0,22	5,15	556,22	718,20	270,12	12,22		
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		69,25	55,05	70,75	66,87	58,33	124,95	31,43	51,52	50,57	65,29	108,05	101,83		

№ ТК (ТТК)*/№рек		Наименование блюда		Дети 7-11 лет										
				День 2										
				Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
Вес блюда	3	Б			У	Эн/д (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		4	5	6										
Завтрак														
39/143,241,330	Рагу из овощей с мясом	200	8,54	15,19	14,57	234,00	0,09	11,04	0,05	2,60	41,89	126,39	33,47	1,67
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Творожное печенье	60	7,37	2,83	19,14	132,30	0,35	1,75	0,05	0,43	42,17	109,97	40,77	1,09
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Итого	500	18,41	18,38	62,52	496,30	0,48	12,79	0,10	3,39	94,43	271,88	83,24	4,00
Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности						470-587,5								
Обед														
59/75	Икра свекольная	60	1,32	4,54	6,69	77,00	0,02	7,60	0,00	2,23	17,06	33,69	17,06	0,98
28/96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,75	5,03	15,70	106,40	0,08	5,96	0,01	1,70	16,96	59,26	20,82	0,78
14/294	Коплеты рубленные из птицы	90	16,06	10,50	10,25	211,00	0,05	0,00	0,06	0,04	28,31	73,59	17,92	1,58
15/331	Соус сметанный с томатом	25	0,24	2,78	0,71	29,00	0,00	0,33	0,02	0,06	5,78	5,65	1,58	0,07
32/ТТК	Рис отварной с овощами	150	3,22	6,76	21,25	176,00	0,05	5,50	0,04	0,37	7,07	73,19	33,37	0,93
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Итого	765	25,77	30,25	93,04	785,40	0,25	219,39	0,13	5,52	95,08	280,18	100,95	5,77
Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности						705-822,5								
Полдник														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ГП	Батон (или сушки, или баранки, или булочки, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60
ГП	Итого	350	9,75	8,25	43,70	296,00	0,15	11,40	0,06	0,20	265,50	233,50	243,00	3,00
Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности						235-352,5								
Норма выдачи сладий 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
Итого за день														
Суточная потребность			53,93	56,88	199,26	1577,70	0,88	243,58	0,29	9,11	455,01	785,56	427,19	12,77
Процент удовлетворения суточной потребности			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Итого за день			70,04	72,00	59,48	67,14	73,33	405,97	41,43	91,10	41,36	71,41	170,88	106,42

Дети 7-11 лет

День 3

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		3	4	5	Ж	У	Б		В1	С	А	Е	Са	Р	12	13	14	15
1	2																	
Завтрак																		
43/267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,01	8,64	0,01	10,22	260	0,21	1,49	0,05	0,17	149,18	200,83	50,45	1,21			
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01		10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48			
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15		0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02			
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19		0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08			
ГП	Творожное печенье	38	4,67	1,79		12,12	83,79	0,22	1,11	0,03	0,27	26,71	69,65	25,82	0,69			
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20		8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16		9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
	Итого	500	18,48	21,14		79,27	582,79	0,47	5,48	0,21	0,90	311,46	382,54	92,71	3,28			
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности						470-587,5											

Обед

4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06		1,02	8,00	0,01	3,00	0,02	0,06	13,00	14,40	8,40	0,36			
49/104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,15	7,70		13,12	170,00	0,13	9,88	0,01	1,07	19,78	133,07	34,04	1,97			
48/ГТК	Капуста тушеная с рисом с мясом	240	14,31	14,62		16,60	271,00	0,06	29,19	0,01	2,90	117,19	153,80	48,85	2,39			
25/389	Сок	200	0,60	0,00		33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40			
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50		22,40	105,00	0,05	0,00	0,00	0,35	9,00	46,00	10,00	1,45			
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40		24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
	Итого	850	29,79	23,28		110,74	807,50	0,34	54,07	0,04	6,53	178,97	409,77	132,29	7,12			
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности						705-822,5											

Полдник

29/636	Напиток "Витопка" с витаминами	200	0,00	0,00		19,40	78,00	0,30	0,34	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50		21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
62/ГТК	Лепешка с сыром	50	5,02	5,41		23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40			
	Итого	350	6,52	5,91		63,40	345,00	0,41	10,38	0,16	3,37	54,88	81,49	48,37	1,00			
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности						235-352,5											

Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.

Итого за день																		
Суточная потребность																		
Процент удовлетворения суточной потребности																		
	Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	54,79	50,33	253,41	1735,29	1,22	69,93	0,41	10,80	545,31	873,80	273,37	11,40						
	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00						
	71,16	63,71	75,64	73,84	101,67	116,55	58,57	108,00	49,57	79,44	109,35	95,00						

Дети 7-11 лет

День 4

№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда 2	Вес блюда			Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15		
34/291	Плов из птицы	160	13,70	14,92	25,84	291,33	0,03	1,20	0,01	2,37	6,65	106,27	24,41	1,39			
1/131, 132, 133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42			
ГП 57/375, 376	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96,00	0,04	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84			
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44			
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58			
	Хлеб пшеничный или багет	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
	Итого	500	21,10	15,72	77,99	541,33	0,18	7,20	0,01	3,37	40,62	214,99	54,01	3,89			
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5											
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48			
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73	113,00	0,04	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96	1,12			
51/229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,67	4,47	4,67	94,00	0,06	2,80	0,01	1,92	29,87	148,76	39,96	0,76			
7/310, 312	Пюре картофельное (или картофель отварной)	180	3,75	5,47	21,98	163,00	0,16	21,80	0,03	0,18	44,32	103,88	33,32	1,22			
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23			
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,00	0,00	0,35	9,00	46,00	10,00	1,45			
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
	Итого	880	21,63	19,75	106,90	719,50	0,38	40,56	0,05	6,38	194,80	417,86	129,04	6,81			
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5											
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	7,00	9,40	124,00	0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20			
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Батон (или сухки, или баранки, или булочки, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60			
	Итого	350	9,95	8,85	44,90	302,00	0,17	12,60	0,06	0,40	265,50	223,50	43,00	3,00			
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5											
	Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																
	Итого за день		52,68	44,32	229,79	1562,83	0,73	60,36	0,12	10,15	500,92	856,35	226,05	13,70			
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,42	56,10	68,59	66,50	60,83	100,60	17,14	101,50	45,54	77,85	90,42	114,17			

Дети 7-11 лет

День 5

№ ТК (ГТК)/Меню	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		В	Ж	У	Б	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
50/255	Каша ячневая вязкая	200	8,74	7,90	50,46	308,00	0,13	1,46	0,05	0,58	172,01	279,75	45,72	1,06			
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02			
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48			
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58			
ГП	Хлеб пшеничный или багет	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
	Итого	550	11,78	15,82	89,41	552,00	0,20	14,26	0,15	1,19	203,58	330,81	64,56	4,56			
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5											
Обед																	
68/463	Маринад овощной томатом	60	1,18	5,32	6,98	81,35	0,02	6,24	0,03	2,80	17,62	29,61	14,87	0,78			
5/102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,26	5,26	21,24	146,00	0,20	5,82	0,00	1,94	29,41	87,15	35,44	2,02			
66/374	Жаркое по-домашнему	240	12,13	13,65	26,75	278,84	0,17	16,32	0,04	0,56	27,81	179,96	48,56	2,75			
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23			
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87			
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
	Итого	810	22,76	24,77	102,07	719,69	0,45	28,78	0,07	5,92	130,94	359,22	115,07	7,98			
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5											
Полдник																	
54/375,376	Чай с молоком стуженным	200	2,74	3,23	24,11	138	0,02	0,38	0,02	0,08	119,22	87,34	15,12	0,5			
ГП	Хлеб пшеничный или багет	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02			
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07			
ГП	Мандарин, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10			
	Итого	350	8,53	13,48	46,50	346,50	0,11	38,45	0,15	0,69	262,62	186,84	35,82	1,02			
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5											
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																	
Итого за день																	
	Суточная погрешность		43,07	54,07	237,98	1618,19	0,76	81,49	0,37	7,80	597,14	876,87	215,45	13,56			
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00			
			55,94	68,44	71,04	68,86	62,92	135,82	52,86	78,00	54,29	79,72	86,18	113,00			

Дети 7-11 лет

№ ТК (ТТК)*/№рен	Наименование блюда 2	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)													
		Вес блюда		Б		Ж		У		Эн/л (ккал)		В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
		Завтрак																									
ГП	Творожное печенье	20	2,46	0,94	6,38	44,10	0,12	0,58	0,02	0,14	14,06	36,66	13,59	0,36													
41/304	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,03	0,19	1,38	61,49	19,17	0,52													
51/229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,67	4,47	4,67	94,00	0,06	2,80	0,01	1,92	29,87	148,76	39,96	0,76													
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46													
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58													
ГП	Хлеб пшеничный или багет	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22													
	Итого	500	18,24	11,94	70,30	487,59	0,25	3,59	0,10	2,61	93,69	305,92	86,67	2,90													
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5																					
		Обед																									
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42													
10/131	Свекольник со сметаной	250	2,22	4,83	11,84	118,00	0,06	9,54	0,03	0,23	39,89	70,63	31,10	1,53													
23,479	Макаронник с мясом	240	9,58	12,59	56,03	376	0,11	1,76	0,03	4,21	26,26	95,78	17,47	1,68													
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63													
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87													
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33													
	Итого	810	18,09	18,36	119,61	748,50	0,31	217,30	0,06	5,86	101,85	254,11	74,77	5,46													
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5																					
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44													
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60													
44/553	Шанежка с картофелем	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40													
	Итого	350	6,52	5,91	54,01	308,00	0,11	10,04	0,04	1,03	57,65	85,61	50,57	1,44													
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5																					
	Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																										
		Итого за день																									
	Суточная потребность		42,85	36,21	243,92	1544,09	0,67	230,93	0,20	9,50	253,19	645,64	212,01	9,80													
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00													
			55,65	45,84	72,81	65,71	55,75	384,88	28,57	95,00	23,02	58,69	84,80	81,67													

Дети 7-11 лет

День 7

№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энд (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 неделя														
Завтрак														
26/268	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,47	6,11	31,48	202,79	0,05	0,63	0,03	0,18	132,53	138,9	28,83	0,41
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86
3 (14)	Масло сливочное (горячими)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (горячими)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ГП	Творожное пенье	40	4,92	1,88	12,76	88,20	0,23	1,17	0,03	0,28	28,12	73,32	27,18	0,73
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	500	18,69	20,45	77,04	568,40	0,35	2,29	0,21	0,91	359,90	392,05	92,84	2,89
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5								
Обед														
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
33/88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100,00	0,04	18,10	0,01	2,03	37,73	49,71	22,40	0,78
71/279	Тефтели (из птицы)	90	11,50	13,55	10,79	211,13	0,07	1,54	0,01	3,00	16,32	109,11	18,39	1,02
31/456	Соус красный основной	20	0,29	0,39	1,36	10,33	0,01	1,11	0,03	0,06	2,77	5,18	2,96	0,11
16/ТТК	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,08	6,73	22,48	159,00	0,06	5,90	0,04	0,60	20,00	63,20	37,36	1,07
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	830	23,74	27,51	93,36	717,96	0,31	33,05	0,09	6,43	144,92	326,90	109,91	5,83
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5								
Полдник														
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
56/ТТК	Пицца школьная	60	7,10	4,79	15,44	140,40	0,05	3,46	0,01	0,52	59,03	69,05	10,68	0,61
	Итого	360	8,60	5,29	46,45	277,40	0,09	13,46	0,01	0,92	69,80	101,17	54,88	1,65
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
	Итого за день		51,03	53,25	216,85	1563,76	0,75	48,80	0,31	8,26	574,62	820,12	257,63	10,37
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		66,27	67,41	64,73	66,54	62,08	81,33	44,29	82,62	52,24	74,56	103,05	86,42

Дети 7-11 лет

День 8

№ ТК (ТК)*/Перец	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15	
															Итого
37/295	Макаронные изделия отварные с сыром	160	10,90	10,91	29,23	246,00	0,06	0,18	0,09	0,62	135,94	133,55	15,80	0,94	
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96,00	0,04	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или багет	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,58	
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46	
	Итого	500	18,08	15,10	82,50	529,49	0,17	6,15	0,13	2,76	215,12	246,56	45,55	3,52	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5									
59/75	Икра свекольная	60	1,32	4,54	6,69	77,00	0,02	7,60	0,00	2,23	17,06	33,69	17,06	0,98	
55/108,109	Суп картофельный с клецками	200	3,88	3,95	20,02	148,80	0,09	4,60	0,02	1,24	16,06	62,66	17,78	0,92	
19/405	Курца в соусе с томатом	90	11,35	12,51	3,76	151,00	0,02	2,32	0,05	0,37	26,83	60,28	19,64	1,30	
45/416	Рис, припущенный с томатом	150	3,90	5,47	30,19	210,00	0,02	2,08	0,03	0,22	1,73	64,53	21,43	0,66	
35/519	Напиток из пшеничника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого	740	23,63	27,11	99,10	772,80	0,20	216,60	0,10	5,18	81,58	255,96	86,11	5,29	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5									
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	7,00	9,40	124,00	0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ГП	Багет (или сушка, или баранки, или бублики, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60	
	Итого	350	9,95	8,85	44,90	302,00	0,17	12,60	0,06	0,40	265,50	223,50	43,00	3,00	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5									
	Норма выдачи слесей 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
	Итого за день		51,66	51,06	226,50	1604,29	0,54	235,35	0,29	8,34	562,20	726,02	174,66	11,81	
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,09	64,63	67,61	68,27	44,92	392,25	41,43	83,40	51,11	66,00	69,86	98,42	

Дети 7-11 лет

День 9

№ ТК (ТТК)* №рек	Наименование блюда 2	Вес блюда			Пищевые вещества (г)					Эн/д (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	Ж	У	Б	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																						
47/121	Суп молочный с крупой	200	4,13	4,49	19,70	136,00	0,05	0,65	0,05	9,00	119,02	115,88	22,00	0,29								
38/209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	10,00								
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02								
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07								
ПП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58								
ПП	Хлеб пшеничный или багет	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22								
2/379	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	15,18	104,00	0,04	1,30	0,00	0,03	120,30	90,00	14,00	0,09								
	Итого	500	18,22	22,96	54,09	492,00	0,16	2,02	0,28	9,71	371,32	377,08	53,10	11,27								
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5																
Обед																						
59/75	Икра морковная	60	1,17	5,05	5,12	69,00	0,03	5,44	0,00	2,24	16,72	37,47	21,71	0,55								
28/96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,75	5,03	15,70	106,40	0,08	5,96	0,01	1,70	16,96	59,26	20,82	0,78								
67/372	Котлеты, биточки, шницели	90	14,88	10,43	13,7	207	0,08	0	0,02	0,64	13,23	132,67	23,85	1,31								
42/442	Соус сметанный	20	0,28	2,73	0,95	29,00	0,00	0,01	0,02	0,06	8,27	6,25	0,85	0,04								
11/291	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,63	5,67	38,78	223,00	0,06	0,00	0,03	0,71	7,56	43,03	9,37	0,92								
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63								
ПП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58								
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22								
	Итого	760	27,89	29,55	112,69	820,40	0,30	211,41	0,08	6,47	82,64	313,48	86,80	5,03								
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5																
Полдник																						
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44								
ПП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60								
62/ГТК	Лепешка с сыром	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40								
	Итого	350	6,52	5,91	54,01	308,00	0,11	10,04	0,04	1,03	57,65	85,61	50,57	1,44								
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5																
Норма выдачи следий 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																						
	Итого за день		52,63	58,42	220,79	1620,40	0,57	223,47	0,40	17,21	511,61	776,17	190,47	17,74								
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00								
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,35	73,95	65,91	68,95	47,50	372,45	57,14	172,10	46,51	70,56	76,19	147,83								

Дети 7-11 лет

День 10

№ ТК (ТТК)/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	К	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/294	Котлеты рубленые из птицы	90	16,06	10,50	10,25	211,00	0,05	0,00	0,06	0,04	28,31	73,59	17,92	1,58
64/139	Капуста тушеная	150	3,05	5,51	11,70	118,00	0,03	25,63	0,00	2,10	82,86	59,65	30,69	1,20
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,02	0,00	0,00	0,26	5,80	18,00	4,00	0,42
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или багет	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого	500	23,13	16,53	60,48	507,00	0,14	25,63	0,06	2,76	127,34	186,76	61,61	4,44
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5								

Обед

4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленые)	60	0,48	0,06	1,02	8,00	0,01	3,00	0,02	0,06	13,00	14,40	8,40	0,36
33/88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100,00	0,04	18,10	0,01	2,03	37,73	49,71	22,40	0,78
34/291	Плов из птицы	240	20,55	22,38	38,76	437,00	0,05	1,80	0,02	3,56	9,97	159,40	36,61	2,09
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	810	27,04	29,16	94,61	758,50	0,16	23,30	0,05	6,27	116,80	286,01	83,61	5,66
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5								

Полдник

63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ГП	Багет (или сушки, или баранки, или бублики, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60
	Итого	350	9,75	8,25	43,70	296,00	0,15	11,40	0,06	0,20	265,50	233,50	243,00	3,00
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5								

Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.

		Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за день		59,92	53,94	198,79	1561,50	0,45	60,33	0,17	9,23	509,64	706,27	388,22	13,10
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент удовлетворения суточной потребности		77,82	68,28	59,34	66,45	37,50	100,55	24,29	92,30	46,33	64,21	155,29	109,17

Дети 7-11 лет

День 11

№ ТК (ТТК)/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/д (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
32,479	Макаронник с мясом	200	7,99	10,49	46,69	313,33	0,09	1,47	0,03	3,51	21,88	79,81	14,56	1,4		
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	60	4,56	0,48	29,16	144,00	0,06	0,00	0,00	0,78	17,40	54,00	12,00	1,26		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или багет	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44		
	Итого	500	15,05	11,33	104,66	587,33	0,19	1,47	0,03	4,65	49,65	169,33	35,56	3,90		
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5										
Обед																
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42		
49/104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,15	7,70	13,12	170,00	0,13	9,88	0,01	1,07	19,78	133,07	34,04	1,97		
12/279	Тефтели	90	11,45	13,49	10,79	210,47	0,05	1,08	0,00	3,06	13,81	122,99	19,88	1,71		
69,70/139,310,311	Капуста тушеная (люре картофельное (или картофель отварной) (90/90)	180	3,71	6,05	18,01	151,50	0,10	26,28	0,02	1,35	71,88	87,73	35,08	1,33		
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого	840	29,36	27,90	92,92	769,47	0,41	43,64	0,03	6,22	173,57	443,49	117,80	7,86		
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5										
Полдник																
54/375,376	Чай с молоком ступенным	200	2,74	3,23	24,11	138	0,02	0,38	0,02	0,08	119,22	87,34	15,12	0,5		
ГП	Хлеб пшеничный или багет	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02		
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07		
ГП	Мандарин, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
	Итого	350	8,53	13,48	46,50	346,50	0,11	38,45	0,15	0,69	262,62	186,84	35,82	1,02		
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																
	Итого за день		52,94	52,71	244,08	1703,30	0,71	83,56	0,21	11,56	485,84	799,66	189,18	12,78		
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,75	66,72	72,86	72,48	59,17	139,27	30,00	115,60	44,17	72,70	75,67	106,50		

Дети 7-11 лет

День 12

№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I5			
																4	5	6
Завтрак																		
46/260	Каша "Дружба"	200	5,24	7,44	28,11	199	0,09	1,36	0,05	0,13	13,02	142,69	31,02	0,52				
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48				
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,10	0,04	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02				
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08				
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,14	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58				
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,00	0,22	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22				
ГП	Творожное печенье	38	4,67	1,79	12,12	83,79	0,22	1,11	0,03	0,27	26,71	69,65	25,82	0,69				
	Итого	500	15,71	19,94	69,38	521,79	0,35	5,35	0,21	0,86	175,30	324,40	73,28	2,59				
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5												
Обед																		
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48				
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73	113,00	0,04	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96	1,12				
14/294	Котлеты рубленные из птицы	90	16,06	10,50	10,25	211,00	0,05	0,00	0,06	0,04	28,31	73,59	17,92	1,58				
31/456	Соус красный основной	20	0,29	0,39	1,36	10,33	0,01	1,11	0,03	0,06	2,77	5,18	2,96	0,11				
24/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	5,15	35,91	222,84	0,21	0,00	0,01	0,60	18,07	180,19	121,05	4,03				
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23				
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87				
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
	Итого	830	31,27	25,49	108,97	817,67	0,39	17,07	0,11	4,62	162,16	392,78	190,89	9,75				
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5												
Полдник																		
29/636	Напиток "Виташка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	0,34	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00				
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
58/565	Булочка дорожная или др. выпечка	50	6,76	8,61	23,42	208,00	0,08	0,00	0,01	0,73	21,26	72,09	6,82	0,82				
	Итого	350	7,16	9,01	52,62	333,00	0,41	10,34	0,13	3,27	37,26	83,09	15,82	3,02				
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5												
	Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																	
Итого за день																		
	Суточная потребность		54,14	54,44	230,97	1672,46	1,15	32,76	0,45	8,75	374,72	800,27	279,99	15,36				
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00				
			70,31	68,91	68,95	71,17	95,42	54,60	64,29	87,50	34,07	72,75	112,00	128,00				

Вид	Содержание (мг)											
	Р	ЖК	У	Эц (ккал)	В1	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
						С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суточная потребность	622,96	609,12	2739,34	19335,14	9,11	1445,53	3,44	115,86	5926,42	9384,93	3104,34	154,61
Процент удовлетворения суточной потребности	51,91	50,76	228,28	1611,26	0,76	120,46	0,29	9,66	493,87	782,08	258,70	12,88
	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	67,42	64,25	68,14	68,56	63,28	200,77	40,95	96,55	44,90	71,10	103,48	107,37

Примечание: ГТТ - готовый продукт.