

Дети 12 лет и старше

День 3

№ ТК (ТК)*/№рек	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/д (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	12	13	14
43/267	Каша пшеничная молочная жидкая	230	9,21	9,94	43,7	299	0,24	1,71	0,06	0,2	171,56	230,95	58,02	1,39		
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)	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,00	0,10	0,04	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10		
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	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 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		
	Итого	553	21,72	23,42	94,37	676,79	0,52	5,72	0,23	1,12	367,64	446,36	105,33	3,88		
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680										

Обед

4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
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 птицы	280	16,70	17,06	19,37	316,17	0,07	34,06	0,01	3,38	136,72	179,43	56,99	2,79
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	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,06	0,00	0,00	0,42	10,80	55,20	12,00	1,74
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого	950	33,75	25,94	123,59	902,17	0,38	60,94	0,05	7,23	212,30	460,70	149,43	8,16
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952								

Полдник

29/636	Напиток "Витошка" 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					272-408								
	Норма выдачи слений 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.													
	Итого за день		61,99	55,27	281,36	1923,96	1,31	77,04	0,44	11,72	634,82	988,55	303,13	13,04
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,88	60,08	73,46	70,73	93,57	110,06	48,89	97,67	52,90	82,38	101,04	72,44

Дети 12 лет и старше

День 4

№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б 4	Ж 5	У 6	Y 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15	
																17,13
34/291	Плов из пшеницы	200	17,13	18,65	32,30	364,16	0,04	1,50	0,01	2,96	8,31	132,84	30,51	1,74		
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70		
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		
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	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 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		
Итого		600	27,02	19,71	96,45	674,66	0,25	11,50	0,01	4,22	54,08	282,06	71,91	4,92		
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680										
Обед																
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80		
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	100	9,63	4,97	5,19	104,44	0,07	3,11	0,01	2,13	33,19	165,29	44,40	0,84		
7/310,312	Пюре картофельное (или картофель отварной)	200	4,17	6,08	24,42	181,11	0,18	24,22	0,03	0,20	49,24	115,42	37,02	1,36		
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	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,06	0,00	0,00	0,42	10,80	55,20	12,00	1,74		
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
Итого		970	24,74	22,92	122,34	823,88	0,44	47,13	0,05	7,63	219,64	473,63	145,78	7,75		
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952										
Полдник																
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	Батон (или сухки, или баранки, или бублики, или сухарики)	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	52,00	9,60	0,96		
Итого		380	12,20	9,72	60,32	380,60	0,21	12,60	0,06	0,40	271,20	243,00	46,60	3,36		
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
Итого за день																
Суточная потребность			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			63,96	52,35	279,11	1879,14	0,90	71,23	0,12	12,25	544,92	998,69	264,29	16,03		
Процент удовлетворения суточной потребности			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00		
			71,07	56,90	72,87	69,09	64,29	101,76	13,33	102,08	45,41	83,22	88,10	89,06		

Дети 12 лет и старше

№ ТК (ГТК)*/№рцен	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Эн/д (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Вес блюда			Ж				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		3	4	5	6	7	8										9
		День 6															
		Завтрак															
ГП	Творожное печенье	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			
41/304	Рис отварной	180	4,43	6,58	36,05	250,80	0,02	0,00	0,04	0,23	1,66	73,79	23,00	0,62			
51/229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,63	4,97	5,19	104,44	0,07	3,11	0,01	2,13	33,19	165,29	44,40	0,84			
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	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 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			
	Итого	580	23,65	14,66	92,61	628,43	0,39	4,49	0,12	3,18	115,15	387,11	111,93	3,85			
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680											
		Обед															
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70			
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	280	11,18	14,68	65,36	438,67	0,13	2,05	0,037	1,79	30,63	111,74	20,384	1,96			
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	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16			
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Итого	910	22,18	20,71	140,94	871,67	0,39	221,59	0,07	3,70	118,02	310,57	89,48	6,42			
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952											
		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			
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					272-408											
	Норма выдачи спейд 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
		Итого за день															
	Суточная потребность		52,35	41,28	287,56	1808,10	0,89	236,12	0,23	7,91	290,82	783,29	251,98	11,71			
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00			
			58,17	44,87	75,08	66,47	63,50	337,31	25,22	65,92	24,24	65,27	83,99	65,06			

Дети 12 лет и старше

День 7

№ ТК (ТТКУ)*/№рен	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (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	230	6,29	7,03	36,2	233,21	0,06	0,72	0,035	0,21	152,41	159,74	33,15	0,47				
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 (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	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	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 или батон	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	552	21,29	22,08	91,16	650,32	0,38	2,39	0,22	1,13	403,58	440,59	101,66	3,36				
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680												
Обед																		
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70				
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)	100	12,78	15,06	11,99	234,59	0,08	1,71	0,01	3,33	18,13	121,23	20,43	1,13				
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	180	4,90	8,08	26,98	190,80	0,07	7,08	0,05	0,72	24,00	75,84	44,83	1,28				
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	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16				
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
	Итого	930	28,33	30,63	111,06	833,72	0,39	38,40	0,10	7,14	162,53	392,16	131,22	6,83				
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952												
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	80	9,47	6,39	20,59	187,20	0,07	4,61	0,01	0,69	78,71	92,07	14,24	0,81				
	Итого	380	10,97	6,89	51,60	324,20	0,11	14,61	0,01	1,09	89,48	124,19	58,44	1,85				
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408												
Норма выдачи слесей 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																		
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Суточная потребность		60,59	59,60	253,82	1808,24	0,88	55,40	0,33	9,36	655,59	956,94	291,32	12,04				
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00				
			67,32	64,78	66,27	66,48	62,50	79,14	36,11	78,02	54,63	79,75	97,11	66,89				

Дети 12 лет и старше

День 8

№ ТК (ТТК)*№рек 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал) 7	В1 8	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б 4	Ж 5	У 6			С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15	
37/295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,63	13,64	36,54	307,50	0,08	0,23	0,11	0,78	169,93	166,94	19,75	1,18	
27/115	Яйца кабачковая (промышленного производства)	60	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	50	3,80	0,40	24,30	120,00	0,05	0,00	0,00	0,65	14,50	45,00	10,00	1,05	
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	
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		550	22,05	19,79	97,75	646,32	0,21	10,04	0,15	3,89	264,81	300,95	56,70	4,29	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680									
59/75	Икра свекольная	100	2,20	7,57	11,15	128,33	0,03	12,67	0,00	3,72	28,43	56,15	28,43	1,63	
55/108,109	Суп картофельный с клецками	250	4,85	4,94	25,03	186,00	0,11	5,75	0,02	1,55	20,08	78,32	22,22	1,15	
19/405	Курица в соусе с томатом	100	12,61	13,90	4,18	167,78	0,02	2,58	0,06	0,41	29,81	66,98	21,82	1,44	
45/416	Рис, припущенный с томатом	180	4,68	6,56	26,23	252,00	0,02	2,50	0,04	0,26	2,08	77,44	25,72	0,79	
35/519	Нашиток из шпиковки	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		870	27,52	33,61	105,03	920,11	0,23	223,50	0,12	7,06	100,30	313,69	108,39	6,44	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952									
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	Багон (или сушки, или баранки, или булочки, или сухарики)	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	52,00	9,60	0,96	
Итого		380	12,20	9,72	60,32	380,60	0,21	12,60	0,06	0,40	271,20	243,00	46,60	3,36	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408									
	Норма выдачи слений 1,2 гр., соли йодированной 3 гр														
	Итого за день		Б 61,77	Ж 63,12	У 263,10	Эн/л 1947,03	В1 0,65	С 246,14	А 0,33	Е 11,35	Са 636,31	Р 857,64	Mg 211,69	Fe 14,09	
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,63	68,61	68,69	71,58	46,36	351,63	36,67	94,58	53,03	71,47	70,56	78,28	

Дети 12 лет и старше

№ ТК (ТТКУ)*/Перен	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)					Энд (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			4	5	6	8	9		10	11	12	13	14	15			
	День 10																
	Завтрак																
14/294	Котлеты рубленые из птицы	100	17,84	11,67	11,39	234,44	0,06	0,00	0,07	0,04	31,46	81,77	19,91	1,76			
64/139	Капуста тушеная	180	3,66	6,61	14,04	141,60	0,04	30,76	0,00	2,52	99,43	71,58	36,83	1,44			
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	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 или батон	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		560	26,77	18,98	73,36	598,54	0,18	30,76	0,07	3,36	150,86	222,57	73,14	5,26			
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680											
	Обед																
4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленные)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60			
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	280	23,98	26,11	45,22	509,83	0,06	2,10	0,02	4,15	11,63	185,97	42,71	2,44			
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	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16			
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
Итого		910	32,04	33,11	111,15	880,83	0,20	25,60	0,06	7,08	132,26	337,88	98,71	6,65			
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952											
	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)	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	52,00	9,60	0,96			
Итого		380	12,00	9,12	59,12	374,60	0,19	11,40	0,06	0,20	271,20	253,00	246,60	3,36			
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408											
	Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
	Итого за день		Б	Ж	У	Энд	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Суточная потребность		70,81	61,21	243,63	1853,97	0,57	67,76	0,19	10,64	554,32	813,45	418,45	15,27			
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00			
			78,68	66,53	63,61	68,16	40,71	96,80	21,11	88,67	46,19	67,79	139,48	84,83			

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 12 дней	728,05	699,15	3170,11	10,77	1532,30	3,74	136,42	6637,51	10863,22	3533,43	178,10
Итого за 1 дней	60,67	58,26	264,18	0,90	127,69	0,31	11,37	553,13	905,27	294,45	14,84
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
Процент удовлетворения суточной потребности	67,41	63,33	68,98	64,10	182,42	34,65	94,74	46,09	75,44	98,15	82,45

Примечание: ГП - готовый продукт.