

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Златоруновская СОШ
имени ГСС К.Ф.Белошапкина»

Г.А.Бутотова

**Типовой рацион 2-х разового питания с циклическим 12 - дневным меню
для детей в возрасте 7-11 лет, 12 и старше лет в МБОУ «Златоруновская СОШ
имени ГСС К.Ф.Белошапкина » для пришкольного лагеря с дневным
пребыванием**

п.Златоруновск

2023 г.

КОПИЯ ВЕРНА ДИРЕКТОРА МБОУ
«ЗЛАТОРУНОВСКАЯ СОШ ИМ.
ГСС К.Ф. БЕЛОШАПКИНА»
Г.А. БУТОТОВА



Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 1							День 1						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	6.27	10.87	33.83	258.00	1	Каша жидкая молочная рисовая	250	7.84	13.59	42.29	322.50
2	Хлеб пшеничный с маслом	40	2.69	3.14	17.27	108	2	Хлеб пшеничный с маслом	45	3.03	3.53	19.43	121.5
3	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	36.40	3	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.60
4	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.80	4	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.80
5	Фрукты свежие (яблоко или груша,или банан,или апельсин)	150	0.6	0.6	14.7	70.3	5	Фрукты свежие (яблоко или груша,или банан,или апельсин)	150	0.6	0.6	14.7	70.3
	Итого	400	15.46	20.24	94.14	624.50		Итого	460	18.53	24.83	104.76	720.7
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
7	Борщ со свежей капустой и со сметаной	255	3.68	7.10	8.58	118.00	7	Борщ со свежей капустой и со сметаной	305	4.42	5.33	10.30	141.60
8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25	8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25
9	Пюре картофельное	150	3.13	3.87	14.52	137.5	9	Пюре картофельное	180	3.76	5.58	17.42	165
10	Соус красный основной	50	0.73	4.23	4.70	54.00	10	Соус красный основной	60	0.88	5.08	5.64	64.80
11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00	11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00
12	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.9	24.06	124.8	12	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	885	30.6	34	101.35	853.35		Итого	995	33.51	35.05	115.59	957.61
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		46.06	54.24	195.49	1477.85		Итого за день		52.04	59.88	220.35	1678.31
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00

	Процент удовлетворения суточной потребности		59.82	68.66	58.36	62.89		Процент удовлетворения суточной потребности		57.82	65.09	57.53	61.70
--	--	--	-------	-------	-------	-------	--	--	--	-------	-------	-------	-------

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 2							День 2						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
18	Макароны отварные с маслом	150	5.25	7.50	30.00	182.00	18	Макароны отварные с маслом	180	6.30	9.00	36.00	218.39
8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25	8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25
15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00	15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00
16	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	83.2	16	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.75	20.05	104.00
5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	2.26	0.76	28.5	141.76	5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	2.26	0.76	28.5	141.76
	Итого	670	26.02	26.20	104.40	740.21		Итого	710	27.87	27.85	114.41	797.40
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
17	Суп картофельный гороховый вегетарианский	250	6.25	7.41	20.22	141.54	17	Суп картофельный гороховый вегетарианский	300	7.50	8.89	24.26	169.85
14	Рыба запеченная (филе, полуфабрикаты)	100	20.00	5.07	4.14	217.90	14	Рыба запеченная (филе, полуфабрикаты)	100	20.00	5.07	4.14	217.90
19	Рис отварной	150	3.69	5.48	30.04	209.00	19	Рис отварной	180	4.43	6.31	36.15	249.00
20	Компот из сухофруктов	200	0.51	0.00	25.23	106.00	20	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.00	28.35	117.00
21	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104	21	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	840	36.40	19.07	114.08	846.24		Итого	960	40.73	21.79	140.04	988.71
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62.42	45.27	218.48	1586.45		Итого за день		68.60	49.64	254.45	1786.11
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		81.06	57.30	65.22	67.51		Процент удовлетворения суточной потребности		76.22	53.96	66.44	65.67

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 3							День 3						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
22	Омлет натуральный	200	16.88	23.60	4.72	296.00	22	Омлет натуральный	200	16.88	23.60	4.72	296.00
15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00	15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00
16	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	83.2	16	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104
5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	0.6	0.46	14.7	68.26	5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	0.6	0.46	14.7	68.26
	Итого	590	20.68	24.66	50.43	504.46		Итого	600	21.48	24.81	54.44	525.26
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
23	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1.68	6.16	15.25	123.98	23	Рассольник Ленинградский со сметаной	300	2.02	7.39	18.30	148.78
24	Котлеты, биточки, шницели мясные (полуфабрикаты)	90	13.60	11.58	13.98	214.03	24	Котлеты, биточки, шницели мясные (полуфабрикаты)	90	13.60	11.58	13.98	214.03
18	Макароны отварные с маслом	150	5.25	7.50	30.00	182.00	18	Макароны отварные с маслом	180	6.30	9.00	36.00	218.39
11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00	11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00
10	Соус красный основной	50	0.73	4.23	4.70	54.00	10	Соус красный основной	60	0.88	5.08	5.64	64.80
21	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104	21	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	680	28.21	30.78	118.58	820.81		Итого	810	31.94	34.77	141.26	955.96
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48.89	55.44	169.01	1325.27		Итого за день		53.42	59.58	195.70	1481.22
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		63.49	70.18	50.45	56.39		Процент удовлетворения суточной потребности		59.36	64.76	51.10	54.46

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 4							День 4						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
25	Каша пшенная молочная жидкая	200	8.51	10.77	38.22	283	25	Каша пшенная молочная жидкая	250	10.63	13.45	47.77	353.77
15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00	15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00
16	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	83.2	16	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104
3	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	36.40	3	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.60
5	Фрукты свежие (яблоко или груша,или банан,или апельсин)	150	0.6	0.6	14.7	70.3	5	Фрукты свежие (яблоко или груша,или банан,или апельсин)	150	0.6	0.6	14.7	70.3
	Итого	600	14.63	14.92	83.93	529.9		Итого	665	18.71	19.23	97.49	639.67
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
26	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.83	17.14	104.70	26	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.22	3.40	20.57	125.64
8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25	8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25
27	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.43	6.11	36.55	233.33	27	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.92	7.33	43.86	280.00
10	Соус красный основной	50	0.73	4.23	4.70	54.00	10	Соус красный основной	60	0.88	5.08	5.64	64.80
20	Компот из сухофруктов	200	0.51	0.00	25.23	106.00	20	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.00	28.35	117.00
21	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104	21	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	840	32.61	31.62	132.96	946.08		Итого	950	37.13	34.67	160.45	1098.65
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47.24	46.54	216.89	1475.98		Итого за день		55.84	53.90	257.94	1738.32
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00

	Процент удовлетворения суточной потребности		61.35	58.91	64.74	62.81		Процент удовлетворения суточной потребности		62.04	58.59	67.35	63.91
--	--	--	-------	-------	-------	-------	--	--	--	-------	-------	-------	-------

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 5							День 5						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
28	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7.25	10.87	32.74	257	28	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9.06	13.58	40.92	321.25
29	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	29	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00	15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00
16	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	83.2	16	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.75	20.05	104.00
5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	2.26	0.76	28.5	141.76	5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	2.26	0.76	28.5	141.76
	Итого	630	17.81	16.83	92.55	601.96		Итого	690	20.42	19.69	104.74	687.01
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
30	Щи со свежей капустой, со сметаной	250	6.36	9.72	8.33	151.00	30	Щи со свежей капустой, со сметаной	300	5.46	10.25	10.00	159.00
8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25	8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25
31	Соус сметанный	50	0.95	2.60	2.85	39.00	31	Соус сметанный	60	1.14	3.12	3.42	46.80
9	Пюре картофельное	150	3.13	3.87	14.52	137.5	9	Пюре картофельное	180	3.76	5.58	17.42	165
11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00	11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00
21	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104	21	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	920	32.70	34.84	95.24	850.55		Итого	1050	34.81	38.01	113.07	957.01
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		50.51	51.67	187.79	1452.51		Итого за день		55.23	57.70	217.81	1644.02
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		65.60	65.41	56.06	61.81		Процент удовлетворения суточной потребности		61.37	62.72	56.87	60.44

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 6							День 6						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	6.27	10.87	33.83	258.00	1	Каша жидкая молочная рисовая	250	7.84	13.59	42.29	322.50
2	Хлеб пшеничный с маслом	40	2.69	3.14	17.27	108	2	Хлеб пшеничный с маслом	45	3.03	3.53	19.43	121.5
15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00	15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00
5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	0.6	0.46	14.7	68.26	5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	0.6	0.46	14.7	68.26
	Итого	590	10	14	81	491		Итого	645	11	18	91	569
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
17	Суп картофельный гороховый вегетарианский	250	6.25	7.41	20.22	141.54	17	Суп картофельный гороховый вегетарианский	300	7.50	8.89	24.26	169.85
14	Рыба запеченная (филе, полуфабрикаты)	100	20.00	5.07	4.14	217.90	14	Рыба запеченная (филе, полуфабрикаты)	100	20.00	5.07	4.14	217.90
31	Соус сметанный	50	0.95	2.60	2.85	39.00	31	Соус сметанный	60	1.14	3.12	3.42	46.80
18	Макароны отварные с маслом	150	5.25	7.50	30.00	182.00	18	Макароны отварные с маслом	180	6.60	9.00	36.00	218.39
20	Компот из сухофруктов	200	0.51	0.00	25.23	106.00	20	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.00	28.35	117.00
21	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104	21	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	840	38.91	23.69	116.89	858.24		Итого	960	44.04	27.60	143.31	1004.90
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48.47	38.16	197.66	1349.50		Итого за день		55.51	45.18	234.70	1574.16
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		62.95	48.30	59.00	57.43		Процент удовлетворения суточной потребности		61.68	49.11	61.28	57.87

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 7							День 7						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
22	Омлет натуральный	200	16.88	23.60	4.72	296.00	22	Омлет натуральный	200	16.88	23.60	4.72	296.00
32	Чай с сахаром и лимоном	222	0.06	0.01	15.18	59	32	Чай с сахаром и лимоном	222	0.06	0.01	15.18	59
16	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	83.2	16	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104
5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	0.6	0.6	14.7	70.3	5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	0.6	0.6	14.7	70.3
	Итого	612	20.74	24.81	50.64	508.50		Итого	622	21.54	24.96	54.65	529.3
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
33	Суп картофельный с клёцками и курицей	250	4.70	5.69	23.76	141.17	33	Суп картофельный с клёцками и курицей	300	5.64	6.83	28.51	169.20
24	Котлеты, биточки, шницели мясные (полуфабрикаты)	90	13.60	11.58	13.98	214.03	24	Котлеты, биточки, шницели мясные (полуфабрикаты)	90	13.60	11.58	13.98	214.03
10	Соус красный основной	50	0.73	4.23	4.70	54.00	10	Соус красный основной	60	0.88	5.08	5.64	64.80
19	Рис отварной	150	3.69	5.48	30.04	209.00	19	Рис отварной	180	4.43	6.31	36.15	249.00
11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00	11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00
21	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104	21	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	730	29.67	28.29	127.13	865.00		Итого	830	33.69	31.52	151.62	1006.99
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		50.41	53.10	177.77	1373.50		Итого за день		55.23	56.48	206.27	1536.29
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		65.47	67.22	53.07	58.45		Процент удовлетворения суточной потребности		61.37	61.39	53.86	56.48

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 8							День 8						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
34	Птица отварная	100	21.1	13.6	0	211	34	Птица отварная	100	21.1	13.6	0	211
18	Макароны отварные с маслом	150	5.25	7.50	30.00	182.00	18	Макароны отварные с маслом	180	6.30	9.00	36.00	218.39
16	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	83.2	16	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.75	20.05	104.00
35	Какао с молоком	200	5.56	5.55	22.53	164	35	Какао с молоком	200	5.56	5.55	22.53	164
5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	0.6	0.6	14.7	70.3	5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	0.6	0.6	14.7	70.3
	Итого	640	35.71	27.85	83.27	710.5		Итого	680	37.56	29.50	93.28	767.69
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
36	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1.68	6.16	15.25	123.98	23	Рассольник Ленинградский со сметаной	300	2.02	7.39	18.30	148.78
36	Капуста тушеная с куриным филе	200	11.89	10.69	11.96	204	36	Капуста тушеная с куриным филе	200	11.89	10.69	11.96	204
20	Компот из сухофруктов	200	0.51	0.00	25.23	106.00	20	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.00	28.35	117.00
21	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104	21	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	790	20.03	17.96	86.89	605.78		Итого	740	22	19	103	686
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		55.74	45.81	170.16	1316.28		Итого за день		59.11	48.96	196.73	1453.71
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		72.39	57.99	50.79	56.01		Процент удовлетворения суточной потребности		65.68	53.22	51.37	53.45

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 9							День 9						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
28	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7.25	10.87	32.74	257	28	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9.06	13.58	40.92	321.25
2	Хлеб пшеничный с маслом	40	2.69	3.14	17.27	108	2	Хлеб пшеничный с маслом	45	3.03	3.53	19.43	121.5
3	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	36.40	3	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.60
4	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.80	4	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.80
5	Фрукты свежие (яблоко или груша,или банан,или апельсин)	150	0.6	0.46	14.7	68.26	5	Фрукты свежие (яблоко или груша,или банан,или апельсин)	150	0.6	0.46	14.7	68.26
	Итого	590	16.44	20.10	93.05	621.46		Итого	645	19.75	24.68	103.39	717.41
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
26	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.83	17.14	104.70	26	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.22	3.40	20.57	125.64
8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25	8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25
27	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.43	6.11	36.55	233.33	27	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.92	7.33	43.86	280.00
11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00	11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00
21	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104	21	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	870	32.37	27.59	123.23	861.08		Итого	990	36.59	29.79	146.66	991.85
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		48.81	47.69	216.28	1482.54		Итого за день		56.34	54.47	250.05	1709.26
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00

	Процент удовлетворения суточной потребности		63.39	60.37	64.56	63.09		Процент удовлетворения суточной потребности	62.60	59.21	65.29	62.84
--	--	--	-------	-------	-------	-------	--	--	-------	-------	-------	-------

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 10							День 10						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
25	Каша пшениная молочная жидкая	200	8.51	10.77	38.2	283	25	Каша пшениная молочная жидкая	250	10.63	13.45	47.77	353.77
29	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	29	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
32	Чай с сахаром и лимоном	222	0.06	0.01	15.18	59	32	Чай с сахаром и лимоном	222	0.06	0.01	15.18	59
16	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	83.2	16	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.75	20.05	104.00
5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	2.26	0.76	28.5	141.76	5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	2.26	0.76	28.5	141.76
	Итого	430	19.13	16.74	98.22	629.96		Итого	490	22.05	19.57	111.80	721.53
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
7	Борщ со свежей капустой и со сметаной	255	3.68	7.10	8.58	118.00	7	Борщ с мясом и со сметаной	305	4.42	5.33	10.30	141.60
34	Птица отварная	100	21.1	13.6	0	211	34	Птица отварная	100	21.1	13.6	0	211
9	Пюре картофельное	150	3.13	3.87	14.52	137.5	9	Пюре картофельное	180	3.76	5.58	17.42	165
31	Соус сметанный	50	0.95	2.60	2.85	39.00	31	Соус сметанный	60	1.14	3.12	3.42	46.80
20	Компот из сухофруктов	200	0.51	0.00	25.23	106.00	20	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.00	28.35	117.00
21	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104	21	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	835	34.84	28.22	84.67	775.50		Итого	955	38.64	29.08	105.48	907.00
Полдник							Полдник						
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		53.97	44.96	182.89	1405.46		Итого за день		60.69	48.65	217.28	1628.53
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		70.09	56.91	54.59	59.81		Процент удовлетворения суточной потребности		67.43	52.88	56.73	59.87

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 11							День 11						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	6.27	10.87	33.83	258.00	1	Каша жидкая молочная рисовая	250	7.84	13.59	42.29	322.50
2	Хлеб пшеничный с маслом	40	2.69	3.14	17.27	108	2	Хлеб пшеничный с маслом	45	3.03	3.53	19.43	121.5
3	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.00	36.40	3	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.60
4	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.80	4	Кофейный напиток с молоком	200	3.58	2.68	28.34	151.80
5	Фрукты свежие (яблоко или груша,или банан,или апельсин)	150	0.6	0.6	14.7	70.3	5	Фрукты свежие (яблоко или груша,или банан,или апельсин)	150	0.6	0.6	14.7	70.3
	Итого	400	15.46	20.24	94.14	624.50		Итого	460	18.53	24.83	104.76	720.7
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
7	Борщ со свежей капустой и со сметаной	255	3.68	7.10	8.58	118.00	7	Борщ со свежей капустой и со сметаной	305	4.42	5.33	10.30	141.60
8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25	8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25
9	Пюре картофельное	150	3.13	3.87	14.52	137.5	9	Пюре картофельное	180	3.76	5.58	17.42	165
10	Соус красный основной	50	0.73	4.23	4.70	54.00	10	Соус красный основной	60	0.88	5.08	5.64	64.80
11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00	11	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00
12	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.9	24.06	124.8	12	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	885	30.6	34	101.35	853.35		Итого	995	33.51	35.05	115.59	957.61
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		46.06	54.24	195.49	1477.85		Итого за день		52.04	59.88	220.35	1678.31
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00

	Процент удовлетворения суточной потребности		59.82	68.66	58.36	62.89		Процент удовлетворения суточной потребности		57.82	65.09	57.53	61.70
--	--	--	-------	-------	-------	-------	--	--	--	-------	-------	-------	-------

Дети 7-11 лет							Дети 12 лет и старше						
День 12							День 12						
Завтрак							Завтрак						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							Завтрак						
18	Макароны отварные с маслом	150	5.25	7.50	30.00	182.00	18	Макароны отварные с маслом	180	6.30	9.00	36.00	218.39
8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25	8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикаты)	130	15.31	17.34	14.89	276.25
15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00	15	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.97	57.00
16	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	83.2	16	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.75	20.05	104.00
5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	2.26	0.76	28.5	141.76	5	Фрукты свежие (яблоко или груша, или банан, или апельсин)	150	2.26	0.76	28.5	141.76
	Итого	670	26.02	26.20	104.40	740.21		Итого	710	27.87	27.85	114.41	797.40
Обед							Обед						
6	Овощи натуральные свежие	60	0.48	0.06	0.96	7.8	6	Овощи натуральные свежие	70	0.58	0.07	1.15	9.36
17	Суп картофельный гороховый вегетарианский	250	6.25	7.41	20.22	141.54	17	Суп картофельный гороховый вегетарианский	300	7.50	8.89	24.26	169.85
14	Рыба запеченная (филе, полуфабрикаты)	100	20.00	5.07	4.14	217.90	14	Рыба запеченная (филе, полуфабрикаты)	100	20.00	5.07	4.14	217.90
19	Рис отварной	150	3.69	5.48	30.04	209.00	19	Рис отварной	180	4.43	6.31	36.15	249.00
20	Компот из сухофруктов	200	0.51	0.00	25.23	106.00	20	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.00	28.35	117.00
21	Хлеб пшеничный	50	4	0.75	20.05	104	21	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.05	28.07	145.6
13	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60.00	13	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	80.00
	Итого	840	36.40	19.07	114.08	846.24		Итого	960	40.73	21.79	140.04	988.71
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62.42	45.27	218.48	1586.45		Итого за день		68.60	49.64	254.45	1786.11
	Суточная потребность		77.00	79.00	335.00	2350.00		Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2720.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		81.06	57.30	65.22	67.51		Процент удовлетворения суточной потребности		76.22	53.96	66.44	65.67

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет					Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)		Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	621.0	582.4	2346.4	17309.6	Итого за 12 дней	692.7	644.0	2726.1	19694.4
Итого за 1 день	51.8	48.5	195.5	1442.5	Итого за 1 день	57.7	53.7	227.2	1641.2
Суточная потребность	77.0	79.0	335.0	2350.0	Суточная потребность	90.0	92.0	383.0	2720.0
Процент удовлетворения суточной потребности	67.2	61.4	58.4	61.4	Процент удовлетворения суточной потребности	64.1	58.3	59.3	60.3