

УТВЕРЖДАЮ:

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



А.Бутотова

**Типовой рацион 2-х разового питания с цикличным 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
2024 г.

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	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152,00	2	Батон с маслом и сыром	59	6,33	8,02	19,74	177,00										
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										
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40										
	Итого	471	16,10	26,35	91,94	670,2		Итого	529	18,53	30,41	102,87	759,7										
Обед												Обед											
6	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	0,96	7,80	6	Овощи натуральные свежие	70	0,58	0,07	1,15	9,36										
7	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29	7	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29										
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	137,50	9	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165,00										
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										
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	4,80	0,90	24,06	124,80	12	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60										
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00										
	Итого	880	30,37	31,92	101,57	829,64		Итого	940	32,54	34,74	114,09	910,3										
	Итого за день		46,47	58,27	193,51	1499,84		Итого за день		51,07	65,15	216,96	1670,00										
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00										
	Процент удовлетворения суточной потребности		60,35	73,76	57,76	63,82		Процент удовлетворения суточной потребности		56,74	70,82	56,65	61,40										

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																
40	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,22	10,23	27,41	230,63	40	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,63	13,64	36,54	307,50			
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	3,20	0,60	16,04	83,20	16	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00			
5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	2,26	0,76	28,50	141,76	5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	2,26	0,76	28,50	141,76			
	Итого	540	15,68	11,59	86,92	512,59		Итого	600	19,89	15,15	100,06	610,26			
Обед																
6	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	0,96	7,80	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			
42	Рыба запеченная (филе, полуфабрикаты)	100	20,00	5,07	4,14	217,90	42	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	4,00	0,75	20,05	104,00	21	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60			
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00			
	Итого	840	36,40	19,07	114,08	846,24		Итого	960	40,73	21,79	140,04	988,71			
	Итого за день		52,08	30,66	201,00	1358,83		Итого за день		60,62	36,94	240,10	1598,97			
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,64	38,81	60,00	57,82		Процент удовлетворения суточной потребности		67,36	40,15	62,69	58,79			

Дети 12 лет и старше													
Дети 7-11 лет						Дети 12 лет и старше							
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													
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	3,20	0,60	16,04	83,20	16	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40
	Итого	460	20,86	30,32	48,23	544,60		Итого	470	21,66	30,47	52,24	565,40
Обед													
6	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	0,96	7,80	6	Овощи натуральные свежие	70	0,58	0,07	1,15	9,36
23	Рассольник Ленинградский, с мясом (тушенкой), со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86	23	Рассольник Ленинградский, с мясом (тушенкой), со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86
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	4,00	0,75	20,05	104,00	21	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	80,00
	Итого	680	30,56	29,84	119,28	823,69		Итого	760	33,95	32,60	138,91	934,04
	Итого за день		51,42	60,16	167,51	1368,29		Итого за день		55,61	63,07	191,15	1499,44
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		66,78	76,15	50,00	58,23		Процент удовлетворения суточной потребности		61,79	68,55	49,91	55,13

Дети 7-11 лет										Дети 12 лет и старше						
День 4										День 4						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)			
			Б	Ж	У					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак																
25	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,51	10,77	38,22	283,00	25	Каша пшеничная 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	3,20	0,60	16,04	83,20	16	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00			
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 банан, или груша)	150	0,60	0,60	14,70	70,30	5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	0,60	0,60	14,70	70,30			
	Итого	600	14,63	14,92	83,93	529,9		Итого	665	18,71	19,23	97,49	639,67			
Обед																
6	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	0,96	7,80	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			
44	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79,00	44	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79,00			
21	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00	21	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60			
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00			
	Итого	840	32,26	31,78	126,62	919,08		Итого	950	36,63	34,83	150,99	1060,65			
			Б	Ж	У	Эн/д				Б	Ж	У	Эн/д			
	Итого за день		46,89	46,70	210,55	1448,98		Итого за день		55,34	54,06	248,48	1700,32			
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности		60,90	59,11	62,85	61,66		Процент удовлетворения суточной потребности		61,49	58,76	64,88	62,51			

Дети 12 лет и старше													
Дети 7-11 лет						Дети 12 лет и старше							
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													
28	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,25	10,87	32,74	257,00	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	3,20	0,60	16,04	83,20	16	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40
	Итого	500	16,33	22,19	76,55	568,60		Итого	560	18,94	25,05	88,74	653,65
Обед													
41	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	60	4,95	10,17	1,84	118,83	41	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	100	8,25	16,95	3,07	198,05
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
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
9	Пюре картофельное	150	3,13	3,87	14,52	137,50	9	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165,00
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	4,00	0,75	20,05	104,00	21	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	830	34,51	36,59	92,36	860,36		Итого	980	39,63	46,01	110,66	1036,68
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		50,84	58,78	168,91	1428,96		Итого за день		58,57	71,06	199,40	1690,33
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		66,03	74,41	50,42	60,81		Процент удовлетворения суточной потребности		65,08	77,24	52,06	62,14

Дети 7-11 лет										Дети 12 лет и старше																	
День 6					День 6					День 6					День 6												
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (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														
43	Батон с маслом	39	2,69	3,14	17,27	108,00	43	Батон с маслом	45	3,08	3,89	19,74	126,00														
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														
5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	0,60	0,46	14,70	68,26	5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	0,60	0,46	14,70	68,26														
	Итого	589	9,56	14,47	80,77	491,26		Итого	645	11,52	17,94	91,7	573,76														
Обед														Обед													
6	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	0,96	7,80	6	Овощи натуральные свежие	70	0,58	0,07	1,15	9,36														
38/39	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6,15	5,96	14,09	153,00	38/39	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	6,15	5,96	14,09	153,00														
14	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	10,87	11,34	3,21	160,00	14	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	10,87	11,34	3,21	160,00														
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	4,00	0,75	20,05	104,00	21	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60														
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00														
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	40	1,56	12,24	25,00	216,80														
	Итого	830	29,51	32,03	119,48	881,20		Итого	910	33,98	40,06	153,79	1100,15														
	Итого за день		39,07	46,50	200,25	1372,46		Итого за день		45,50	58,00	245,49	1673,91														
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00														
	Процент удовлетворения суточной потребности		50,74	58,86	59,78	58,40		Процент удовлетворения суточной потребности		50,56	63,04	64,10	61,54														

Дети 7-11 лет										Дети 12 лет и старше																	
День 7					День 7					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	59,00	32	Чай с сахаром и лимоном	222	0,06	0,01	15,18	59,00														
16	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	83,20	16	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00														
5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	0,60	0,60	14,70	70,30	5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	0,60	0,60	14,70	70,30														
	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	7,80	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	4,00	0,75	20,05	104,00	21	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60														
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00														
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	40	1,56	12,24	25,00	216,80														
	Итого	720	30,45	34,41	139,63	973,40		Итого	830	35,25	43,76	176,62	1223,79														
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц														
	Итого за день		51,19	59,22	190,27	1481,90		Итого за день		56,79	68,72	231,27	1753,09														
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00														
	Процент удовлетворения суточной потребности		66,48	74,96	56,80	63,06		Процент удовлетворения суточной потребности		63,10	74,70	60,38	64,45														

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																
34	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	211,00	34	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	211,00			
18	Макаронны отварные с маслом	150	5,25	7,50	30,00	182,00	18	Макаронны отварные с маслом	180	6,30	9,00	36,00	218,39			
16	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	83,20	16	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00			
35	Какао с молоком	200	5,56	5,55	22,53	164,00	35	Какао с молоком	200	5,56	5,55	22,53	164,00			
5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	0,60	0,60	14,70	70,30	5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	0,60	0,60	14,70	70,30			
	Итого	640	35,71	27,85	83,27	710,5		Итого	680	37,56	29,50	93,28	767,69			
Обед																
6	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	0,96	7,80	6	Овощи натуральные свежие	70	0,58	0,07	1,15	9,36			
23	Рассольник ленинградский, с мясом (тушенкой), со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86	23	Рассольник ленинградский, с мясом (тушенкой), со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	126,86			
36	Капуста тушеная с куриным филе	200	11,89	10,69	11,96	204,00	36	Капуста тушеная с куриным филе	200	11,89	10,69	11,96	204,00			
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			
12	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	24,60	124,80	12	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60			
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00			
	Итого	800	23,18	17,17	92,14	629,46		Итого	690	23,56	17,29	101,10	664,10			
			Б	Ж	У	Эн/ц				Б	Ж	У	Эн/ц			
	Итого за день		58,89	45,02	175,41	1339,96		Итого за день		61,12	46,79	194,38	1431,79			
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности		76,48	56,99	52,36	57,02		Процент удовлетворения суточной потребности		67,91	50,86	50,75	52,64			

Дети 12 лет и старше													
Дети 7-11 лет													
День 9													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак													
28	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,25	10,87	32,74	257,00	28	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9,06	13,58	40,92	321,25
2	Багон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152,00	2	Багон с маслом и сыром	59	6,33	8,02	19,74	177,00
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
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40
	Итого	471	17,08	26,35	90,85	669,20		Итого	529	19,75	30,40	101,50	758,45
Обед													
6	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	0,96	7,80	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	4,00	0,75	20,05	104,00	21	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	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/д				Б	Ж	У	Эн/д
	Итого за день		49,45	53,94	214,08	1530,28		Итого за день		56,34	60,19	248,16	1750,30
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		64,22	68,28	63,90	65,12		Процент удовлетворения суточной потребности		62,60	65,42	64,79	64,35

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 пшеничная молочная жидкая	200	8,51	10,77	38,20	283,00	25	Каша пшеничная 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	59,00	32	Чай с сахаром и лимоном	222	0,06	0,01	15,18	59,00					
16	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	83,20	16	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00					
5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	2,26	0,76	28,50	141,76	5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	2,26	0,76	28,50	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	7,80	6	Овощи натуральные свежие	70	0,58	0,07	1,15	9,36					
7	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29	7	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29					
34	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	211,00	34	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	211,00					
9	Пюре картофельное	150	3,13	3,87	14,52	137,50	9	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165,00					
31	Соус сметанный	50	0,95	2,60	2,85	39,00	31	Соус сметанный	60	1,14	3,12	3,42	46,80					
44	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79,00	44	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79,00					
21	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00	21	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60					
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00					
	Итого	890	34,74	26,36	79,51	732,59		Итого	970	37,75	29,00	95,67	831,05					
Полдник												Полдник						
	Итого за день		53,87	43,10	177,73	1362,55		Итого за день		59,80	48,57	207,47	1552,58					
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00					
	Процент удовлетворения суточной потребности		69,96	54,56	53,05	57,98		Процент удовлетворения суточной потребности		66,44	52,79	54,17	57,08					

Дети 7-11 лет										Дети 12 лет и старше																	
День 11					День 11					День 11					День 11												
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (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	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152,00	2	Батон с маслом и сыром	59	6,33	8,02	19,74	177,00														
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														
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40	ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир)	20	0,78	6,12	12,50	108,40														
	Итого	471	16,10	26,35	91,94	670,20		Итого	529	18,53	30,41	102,87	759,7														
Обед														Обед													
6	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	0,96	7,80	6	Овощи натуральные свежие	70	0,58	0,07	1,15	9,36														
37	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	7,52	3,77	36,05	135,00	37	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	7,52	3,77	36,05	135,00														
8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикат)	130	15,31	17,34	14,89	276,25	8	Тефтели из говядины с рисом (полуфабрикат)	130	15,31	17,34	14,89	276,25														
9	Пюре картофельное	150	3,13	3,87	14,52	137,50	9	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165,00														
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														
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	50	4,00	0,75	20,05	104,00	12	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60														
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00														
	Итого	870	33,64	30,52	124,81	849,55		Итого	940	36,61	33,49	141,34	951,01														
			Б	Ж	У	Эн/д				Б	Ж	У	Эн/д														
	Итого за день		49,74	56,87	216,75	1519,75		Итого за день		55,14	63,90	244,21	1710,71														
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00														
	Процент удовлетворения суточной потребности		64,60	71,99	64,70	64,67		Процент удовлетворения суточной потребности		61,27	69,46	63,76	62,89														

Дети 7-11 лет										Дети 12 лет и старше						
День 12										День 12						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	№ ТК	Наименование блюда	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																
40	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,22	10,23	27,41	230,63	40	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,63	13,64	36,54	307,50			
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	3,20	0,60	16,04	83,20	16	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,75	20,05	104,00			
5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	2,26	0,76	28,50	141,76	5	Фрукты свежие (яблоко или банан, или груша)	150	2,26	0,76	28,50	141,76			
	Итого	540	15,68	11,59	86,92	512,59		Итого	600	19,89	15,15	100,06	610,26			
Обед																
6	Овощи натуральные свежие	60	0,48	0,06	0,96	7,80	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			
42	Рыба запеченная (филе, полуфабрикаты)	100	20,00	5,07	4,14	217,90	42	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	4,00	0,75	20,05	104,00	21	Хлеб пшеничный	70	5,60	1,05	28,07	145,60			
13	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	13	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00			
	Итого	840	36,40	19,07	114,08	846,24		Итого	960	40,73	21,79	140,04	988,71			
	Итого за день		52,08	30,66	201,00	1358,83		Итого за день		60,62	36,94	240,10	1598,97			
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,64	38,81	60,00	57,82		Процент удовлетворения суточной потребности		67,36	40,15	62,69	58,79			

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)
	Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	602,0	589,9	2317,0	17070,6
Итого за 1 день	50,2	49,2	193,1	1422,6
Суточная потребность	77,0	79,0	335,0	2350,0
Процент удовлетворения суточной потребности	65,2	62,2	57,6	60,5
Итого за 12 дней	676,5	673,4	2707,2	19630,4
Итого за 1 день	56,4	56,1	225,6	1635,9
Суточная потребность	90,0	92,0	383,0	2720,0
Процент удовлетворения суточной потребности	62,6	61,0	58,9	60,1