

Утверждаю:
Директор школы
Е.Н.Косьрькова



Десяти дневное цикличное меню МБОУ Легостаевская СОШ №11

2021г

Дети 7-11 лет

День I

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша вязкая (пшенная)	200	8,32	7,54	41,3	268
2	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
ГП	Яблоко	100	0,30	0,00	8,60	40,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
3	Бутерброд с маслом	25	1,10	9,00	6,80	115,00
	Итого	560	10,90	16,74	80,65	521,00
Обед						
4	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,20	5,40	4,80	57,60
5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00
6	Каша рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00
7	Гуляш (из говядины)	100	12,86	12,76	2,92	179,00
8	Чай с повидлом	220	0,20	0,00	15,00	61,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	8,33	13,33	29,19	159,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	935	42,60	51,91	137,24	1079,40
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		53,50	68,65	217,89	1600,40
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,80	144,83	108,40	113,50



Дети 7-11 лет

День 2

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	35,76	25,31	36,05	533,00
ГП	Груша	100	0,30	0,00	8,60	38,00
10	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,43	60,00
11	Бутерброд с сыром	35	4,70	7,90	7,30	123,00
	Итого	585	45,81	36,19	93,72	905,80
Обед						
12	Сельдь с луком	60	1,69	3,11	3,87	50,00
13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	9,79	148,00
14	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	90	14,31	12,96	14,40	234,90
15	Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50
16	Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	855	31,64	31,72	109,74	872,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		77,45	67,91	203,46	1778,00
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		167,64	143,27	101,22	126,10



Дети 7-11 лет

День 3

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	168	6,90	9,68	40,64	288,00
18	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
ГП	Груша	100	0,30	0,00	8,60	38,00
19	Бутерброд с повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118,00
	Итого	508	13,30	17,78	102,74	634,00
Обед						
20	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00
21	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00
22	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00
23	Птица отварная	90	18,89	12,24	0,00	190,00
24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	850	38,56	33,64	106,97	882,80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		51,86	51,42	209,71	1516,80
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,25	108,48	104,33	107,57



Дети 7-11 лет

День 4

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша вязкая (манная)	200	7,18	6,4	39,22	245
8	Чай с повидлом	220	0,20	0,00	15,00	61,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	8,33	13,33	29,19	159,00
11	Бутерброд с сыром	35	4,70	7,90	7,30	123,00
	Итого	505	20,41	27,63	90,71	588,00
Обед						
25	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный отварной)	60	1,80	2,34	3,78	43,20
26	Суп-лапша с мясом птицы	260	9,01	7,99	15,34	171,00
27	Рыба, припущенная в молоке	90	13,07	8,58	2,42	139,00
28	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
29	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	850	34,30	26,26	119,87	860,00
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		54,71	53,89	210,58	1448,00
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,42	113,69	104,77	102,70



Дети 7-11 лет

День 5

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
48	Суп молочный с крупой	250	6,20	7,90	23,20	188,00
11	Бутерброд с сыром	35	4,70	7,90	7,30	123,00
2	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,60	0,03	8,02	41,60
	Итого	540	13,68	16,03	62,47	450,60
Обед						
30	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20
31	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25
32	Жаркое по-домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00
33	Чай с лимоном	222	0,30	0,00	15,20	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	822	34,02	24,29	90,23	722,25
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		47,70	40,32	152,70	1172,85
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,25	85,06	75,97	83,18



Дети 7-11 лет

День 6

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша вязкая (рисовая)	200	5,77	6,4	40,65	245
10	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
34	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,43	60,00
11	Бутерброд с сыром	35	4,70	7,90	7,30	123,00
	Итого	505	20,62	21,88	90,02	642,80
Обед						
4	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00
35	Рагу из птицы	230	14,49	11,27	22,31	255,33
8	Чай с повидлом	220	0,20	0,00	15,00	61,00
ГП	Конфеты шоколадные	20	5,26	2,24	11,84	98,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	885	32,70	28,47	97,85	805,73
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		53,32	50,35	187,87	1448,53
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,41	106,22	93,47	102,73



Дети 7-11 лет

День 7

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

36	Сырники из творога запеченные	150	24,00	18,50	31,00	386,00
18	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
19	Бутерброд с повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118,00
33	Чай с лимоном	222	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого	632	31,38	26,80	108,65	794,00

Обед

12	Сельдь с луком	60	1,69	3,11	3,87	50,00
13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	9,79	148,00
14	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с маслом сливочным	90	14,31	12,96	14,40	234,90
15	Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50
16	Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	855	31,64	31,72	109,74	872,20

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

			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		63,02	58,52	218,39	1666,20
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,41	123,46	108,65	118,17



Дети 7-11 лет

День 8

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
49	каша пшеничная вязкая	200	15,00	25,05	2,85	298,50
37	Йогурт	100	2,90	2,50	4,00	53,00
8	Чай с повидлом	220	0,20	0,00	15,00	61,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
11	Бутерброд с сыром	35	4,70	7,90	7,30	123,00
	Итого	575	23,78	35,65	38,10	575,50
Обед						
20	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00
21	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00
38	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00
23	Птица отварная	90	18,89	12,24	0,00	190,00
24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	850	38,56	33,64	106,97	882,80
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		62,34	69,29	145,07	1458,30
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		134,94	146,18	72,17	103,43



Дети 7-11 лет

День 9

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	вареники с творожной массой	220	35,76	25,31	36,05	533,00
ГП	Груша	100	0,30	0,00	8,60	38,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
3	Бутерброд с маслом	25	1,10	9,00	6,80	115,00
2	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого	580	38,34	34,51	75,40	784,00
Обед						
25	Бобовые отварные (кукуруза консервированная отварная)	60	1,26	2,46	6,48	53,40
39	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	260	6,17	4,79	22,44	150,00
40	Плов из птицы	200	16,20	15,80	36,20	358,00
33	Чай с лимоном	222	0,30	0,00	15,20	60,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	8,33	13,33	29,19	159,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	882	38,53	37,58	145,69	965,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		76,87	72,09	221,09	1749,20
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		166,39	152,09	110,00	124,06



Дети 7-11 лет

День 10

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
41	каша рисовая вязкая	200	17,59	16,71	30,38	348
37	Йогурт	100	2,90	2,50	4,00	53,00
19	Бутерброд с повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118,00
10	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Итого	540	25,27	24,99	83,72	670,80
Обед						
42	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,80
31	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25
7	Гуляш (из говядины)	100	12,86	12,76	2,92	179,00
43	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50
16	Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,90	22,74	124,80
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00
	Итого	850	35,30	33,40	115,89	915,35
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 1,8 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		60,57	58,39	199,61	1586,15
	Суточная потребность		46,20	47,40	201,00	1410,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		131,10	123,19	99,31	112,49



Дети 12 лет и старше

День 1

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша вязкая (пшеничная)	250	10,4	9,43	51,63	335
	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
ГП	Яблоко	100	0,30	0,00	8,60	40,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
3	Бутерброд с маслом	50	2,20	18,00	13,60	230,00
	Итого	635	14,08	27,63	97,78	703,00
Обед						
4	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2,00	9,00	0,00	96,00
5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00
6	Каша рассыпчатая	200	11,20	14,40	55,00	404,00
7	Гуляш (из говядины)	100	13,90	6,50	4,00	132,00
8	Чай с повидлом	220	0,20	0,00	15,00	61,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	100	16,66	26,66	58,38	318,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1105	57,66	65,50	190,28	1392,40
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц
	Суточная потребность		71,74	93,13	288,06	2095,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		54,00	55,20	229,80	1632,00
			132,85	168,71	125,35	128,39



Дети 12 лет и старше

День 2

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
9	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	35,76	25,31	36,05	533,00
ГП	Груша	100	0,30	0,00	8,60	38,00
10	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
11	Бутерброд с сыром	70	9,40	15,80	14,60	246,00
	Итого	610	50,02	43,99	96,54	1008,80
Обед						
12	Сельдь с луком	100	2,82	5,18	6,45	83,33
13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	9,79	148,00
14	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	120	19,08	17,28	19,20	313,20
15	Картофель отварной	200	4,00	8,20	32,40	222,00
16	Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1005	40,63	39,48	139,04	1100,93
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		90,65	83,47	235,58	2109,73
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		167,87	151,21	102,52	129,27



Дети 12 лет и старше

День 3

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
17	Вареники с картофелем отварные с маслом сливочным	210	8,94	12,29	50,96	363,00
18	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
ГП	Груша	100	0,30	0,00	8,60	38,00
19	Бутерброд с повидлом	80	2,40	6,20	42,00	236,00
	Итого	590	16,54	23,49	134,06	827,00
Обед						
20	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00
21	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00
22	Капуста тушеная	200	5,00	9,20	21,40	188,00
23	Птица отварная	120	25,32	16,32	0,00	253,20
24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1000	48,73	43,42	127,54	1098,60
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
	Итого за день		65,27	66,91	261,60	1925,60
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		120,87	121,21	113,84	117,99



Дети 12 лет и старше

День 4

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

1	Каша вязкая (манная)	250	8,98	8,00	49,03	306,25
8	Чай с повидлом	220	0,20	0,00	15,00	61,00
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	50	8,33	13,33	29,19	159,00
11	Бутерброд с сыром	70	9,40	15,80	14,60	246,00
	Итого	590	26,91	37,13	107,82	772,25

Обед

25	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный отварной)	100	3,00	3,90	6,30	72,00
26	Суп-лапша с мясом птицы	260	9,01	7,99	15,34	171,00
27	Рыба, припущенная в молоке	120	17,43	11,44	3,23	185,33
28	Рис отварной	200	5,00	8,20	51,40	304,00
29	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1000	43,20	32,05	149,87	1072,73

Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.

	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц
			70,11	69,18	257,69	1844,98
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		129,83	125,33	112,14	113,05



Дети 12 лет и старше

День 5

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
48	Суп молочный с крупой	250	6,20	7,90	23,20	188,00
11	Бутерброд с сыром	70	9,40	15,80	14,60	246,00
2	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	15,00	58,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,40	0,05	12,03	62,40
	Итого	585	19,18	23,95	73,78	594,40
Обед						
30	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00
31	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25
32	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	344,55
33	Чай с лимоном	222	0,30	0,00	15,20	60,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	892	42,23	38,94	98,34	919,20
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц
	Суточная потребность		61,41	62,89	172,12	1513,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		54,00	55,20	229,80	1632,00
			113,72	113,93	74,90	92,75



Дети 12 лет и старше

День 6

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Каша вязкая (рисовая)	250	7,21	8	50,81	306,25
10	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
34	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,43	60,00
11	Бутерброд с сыром	70	9,40	15,80	14,60	246,00
	Итого	590	26,76	31,38	107,48	827,05
Обед						
4	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2,00	9,00	0,00	96,00
5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с мясом	265	5,34	8,42	7,90	135,00
35	Рагу из птицы	230	14,49	11,27	22,31	255,33
8	Чай с повидлом	220	0,20	0,00	15,00	61,00
ГП	Конфеты шоколадные	20	5,26	2,24	11,84	98,20
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	955	35,65	31,45	107,05	891,93
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц
	Суточная потребность		62,41	62,83	214,53	1718,98
	Процент удовлетворения суточной потребности		54,00	55,20	229,80	1632,00
			115,57	113,82	93,36	105,33



Дети 12 лет и старше

День 7

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
36	Сырники из творога запеченные	150	24,00	18,50	31,00	386,00
18	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
19	Бутерброд с повидлом	80	2,40	6,20	42,00	236,00
33	Чай с лимоном	222	0,30	0,00	15,20	60,00
	Итого	672	32,58	29,90	129,65	912,00
Обед						
12	Сельдь с луком	100	2,82	5,18	6,45	83,33
13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и с мясом	265	5,37	8,30	9,79	148,00
14	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	120	19,08	17,28	19,20	313,20
15	Картофель отварной	200	4,00	8,20	32,40	222,00
16	Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1005	40,63	39,48	139,04	1100,93
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/п
	Итого за день		73,21	69,38	268,69	2012,93
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		135,57	125,69	116,92	123,34



День 8

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
49	каша пшенная вязкая	220	15,00	25,05	2,85	298,50
37	Йогурт	100	2,90	2,50	4,00	53,00
8	Чай с повидлом	220	0,20	0,00	15,00	61,00
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00
11	Бутерброд с сыром	70	9,40	15,80	14,60	246,00
	Итого	630	28,48	43,55	45,40	698,50
Обед						
20	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00
21	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	8,45	7,18	21,24	177,00
38	Капуста тушеная	200	5,00	9,20	21,40	188,00
23	Птица отварная	120	25,32	16,32	0,00	253,20
24	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	1000	48,73	43,42	127,54	1098,60
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		77,21	86,97	172,94	1797,10
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		142,98	157,55	75,26	110,12



Дети 12 лет и старше

День 10

№ ТК*	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
41	Каша рисовая вязкая	210	22,07	20,92	38,19	435
37	Йогурт	100	2,90	2,50	4,00	53,00
19	Бутерброд с повидлом	80	2,40	6,20	42,00	236,00
10	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80
	Итого	590	30,95	32,30	112,53	875,80
Обед						
42	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00
31	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25
7	Гуляш (из говядины)	100	12,86	12,76	2,92	179,00
43	Макаронные изделия отварные	200	6,80	12,20	45,60	326,00
16	Сок	200	1,00	0,00	21,20	88,00
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,12	32,08	166,40
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00
	Итого	970	39,65	37,81	144,67	1093,65
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли 3 гр.						
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		70,60	70,11	257,20	1969,45
	Суточная потребность		54,00	55,20	229,80	1632,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,74	127,01	111,92	120,68

