

| | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Процент % удовлетворения суточной потребности: | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

День №2 вторник

Завтрак

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|--------|-------|----------------------------|----------|------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|-------|------|--------|------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 23 | Капуста тушеная с курицей | 200 | 22,53 | 18,17 | 5,64 | 305,30 | 15,71 | 0,15 | 0,162 | 1,20 | 93 | 2,1 |
| 2 | 114 | Чай с сахаром лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,0 | 15,2 | 60 | 2,2 | 0,06 | 0,60 | 6,5 | 8,05 | 0,6 |
| 3 | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 80 | 6,12 | 2,4 | 39,8 | 209,6 | 0,00 | 0,12 | 0,04 | 0,74 | 29,6 | 2,2 |
| 4 | 41 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 14,5 | 0,07 | 132,4 | 0,00 | 0,002 | 14,5 | 0,2 | 2,4 | 0,04 |
| Итого: | | | 522 | 28,93 | 35,07 | 60,71 | 707,30 | 17,91 | 0,332 | 15,3 | 8,64 | 133,05 | 4,94 |

Обед:

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|---|-------|----------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------|--------|------|-------|--------|--------|-------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | 34,95 | 0,02 | 0,00 | 24,71 | 44,67 | 0,54 |
| 2 | 197 | Рассольник ленинградский с куриц | 250/25 | 6,65 | 9,71 | 16,59 | 180,25 | 8,04 | 3,85 | 2,0 | 87,7 | 26,85 | 3,18 |
| 3 | 37 | Колбаса отварная | 100 | 15,68 | 21,56 | 0,12 | 240 | 42,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,0 | 0,8 |
| 4 | 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 21,8 | 0,16 | 30,6 | 103,9 | 44,37 | 1,21 |
| 5 | 114 | Чай с сахаром лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 15,2 | 60,0 | 2,2 | 0,06 | 0,60 | 0,00 | 8,05 | 0,6 |
| 6 | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 14,8 | 1,1 |
| 7 | | фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 22 | 2,8 | 1,2 | 4,0 | 3,2 | 24 |
| Итого: | | | 1117 | 31,53 | 44,11 | 104,59 | 929,65 | 131,19 | 6,95 | 34,42 | 220,68 | 157,94 | 31,43 |
| Итого всего | | | 1639 | 60,46 | 79,18 | 165,3 | 1636,95 | 149,1 | 7,28 | 49,72 | 229,3 | 290,9 | 36,37 |
| Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет: | | | | | | | | | | | | | |
| Процент % удовлетворения суточной потребности: | | | | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

День №3 среда

Завтрак

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|-------|-------|--------------------|-------|------------------|-------|-------|-------------------|------|------|------|------|------|-----|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 49 | Макароны с сыром | 200 | 12,3 | 14,75 | 31,29 | 296 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,56 | 62,6 | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|------|
| 2 | 114 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15/7 | 0,26 | 0,0 | 15,2 | 60 | 2,2 | 0,06 | 0,60 | 6,5 | 8,05 | 0,60 |
| 3 | | Яйцо отварное | 80 | 13 | 10,4 | 0,8 | 152 | 0,00 | 9,4 | 0,00 | 48 | 11 | 2,8 |
| 4 | | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,16 | 10,48 | 19,62 | 187,74 | 0,00 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 12,0 | 1,53 |
| Итого: | | | 552 | 28,72 | 35,63 | 66,91 | 695,74 | 2,2 | 9,52 | 0,65 | 55,08 | 93,65 | 5,73 |

Обед:

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|---|-------|------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|-------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 33 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 4,63 | 9,41 | 9,48 | 127 | 9,6 | 0,04 | 0,00 | 40,97 | 62 | 1,33 |
| 2 | 170 | Борщ с капустой и картофелем куриц | 250/25 | 6,36 | 9,51 | 125,2 | 162 | 10,79 | 3,8 | 2,0 | 68,98 | 44,78 | 3,39 |
| 3 | 608 | Шницели рубленые | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,15 | 0,10 | 28,75 | 166,3 | 43,75 | 1,50 |
| 4 | 679 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 224,42 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,5 | 46,96 | 0,99 |
| 5 | 40 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 0,28 | 0,003 | 0,02 | 0,20 | 25 | 0,9 |
| 6 | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 14,8 | 1,1 |
| 7 | Итого | | 895 | 35,65 | 36,79 | 231,64 | 943,73 | 20,82 | 4,113 | 30,79 | 277,32 | 237,3 | 9,21 |
| Итого всего: | | | 1447 | 64,37 | 72,42 | 298,5 | 1639,47 | 23,02 | 13,63 | 31,44 | 332,4 | 330,9 | 14,94 |
| Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет: | | | | | | | | | | | | | |
| Процент % удовлетворения суточной потребности: | | | | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

День №4 четверг

Завтрак

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|--------|-------|-------------------------------|----------|------------------|-------|-------|-------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 43 | Котлеты рыбные | 100/50 | 27,1 | 7,78 | 6,46 | 206,60 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,56 | 61,6 | 0,3 |
| 2 | 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 21,8 | 0,16 | 30,60 | 103,9 | 44,37 | 1,21 |
| 3 | 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,00 | 14 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6 | 1,5 |
| | | Хлеб пшеничный с маслом сыром | 40/10/20 | 9,56 | 17,12 | 19,62 | 253,94 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 1,0 | 67,6 | 2,63 |
| Итого: | | | 615 | 40,53 | 30,66 | 64,61 | 653,24 | 21,83 | 0,26 | 30,64 | 105,4 | 179,5 | 5,64 |

Обед:

| № | № | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Энергет. | С | В | А | РР | Са | Fe |
|---|---|--------------------|-------|------------------|----------|---|---|---|----|----|----|
|---|---|--------------------|-------|------------------|----------|---|---|---|----|----|----|

| п/п | тк* | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | ценность | | | | | | |
|---|-----|--------------------------------|--------|-------|-------|--------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 38 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 6,25 | 0,05 | 0,00 | 44,0 | 24,28 | 1,08 |
| 2 | 206 | Суп картофельный с горохом кур | 250/25 | 10,04 | 9,88 | 16,33 | 194,25 | 6,31 | 3,98 | 2,0 | 102,9 | 35,7 | 4,23 |
| 3 | 46 | Курица отварная | 100 | 22,25 | 14,2 | 0,00 | 232,17 | 1,33 | 11,7 | 0,37 | 0,06 | 16,7 | 11,7 |
| 4 | 336 | Капуста тушеная | 180 | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 | 37,8 | 0,28 | 37,8 | 143,5 | 26,35 | 2,08 |
| 5 | 39 | Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 0,01 | 0,13 | 0,12 | 14 | 0,5 |
| 6 | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 14,8 | 1,1 |
| 7 | | фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 22 | 2,8 | 1,2 | 4,0 | 3,2 | 24 |
| Итого: | | | 1095 | 48,32 | 41,79 | 123,73 | 991,22 | 76,89 | 18,88 | 41,52 | 294,9 | 135,0 | 44,69 |
| Итого всего: | | | 1710 | 88,85 | 72,45 | 188,34 | 1644,46 | 98,72 | 19,14 | 72,16 | 400,4 | 315,5 | 50,33 |
| Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет: | | | | | | | | | | | | | |
| Процент % удовлетворения суточной потребности: | | | | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

День №5 пятница

Завтрак

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|--------|-------|--------------------------|----------|------------------|-------|-------|-------------------|------|-------|------|------|-------|------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 88 | Плов с курицей | 250 | 8,2 | 5,09 | 23,4 | 169,7 | 0,00 | 0,033 | 0,02 | 0,45 | 8,9 | 0,33 |
| 2 | 22 | Какао на молоке | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 | 2,34 | 0,08 | 0,60 | 6,50 | 220 | 0,8 |
| 3 | 3 | Бутерброд с маслом сыром | 80/10/20 | 9,38 | 22,16 | 59,14 | 480,28 | 0,00 | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 24 | 0,8 |
| Итого: | | | 550 | 20,72 | 32,25 | 87,98 | 831,16 | 2,34 | 0,193 | 0,7 | 6,95 | 252,9 | 1,93 |

Обед:

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|-------|-------|-----------------------------------|----------|------------------|-------|-------|-------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 15 | Салат «Зимний» | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 16,76 | 0,05 | 0,00 | 34,61 | 18,68 | 0,74 |
| 2 | 208 | Суп картофельный с макаронами кур | 250/25 | 7,24 | 7,44 | 17,14 | 164,25 | 8,75 | 3,86 | 2,0 | 82,4 | 25,0 | 3,29 |
| 3 | 276 | Тефтели из говядины | 100 | 14,73 | 16,11 | 18,6 | 278,8 | 1,41 | 0,09 | 63,80 | 176,8 | 72,3 | 15,9 |
| 4 | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,0 | 276,53 | 0,00 | 0,22 | 0,02 | 250,2 | 15,57 | 4,73 |
| 5 | 114 | Чай с сахаром лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 15,2 | 60 | 2,2 | 0,06 | 0,60 | 6,5 | 8,05 | 0,60 |
| 6 | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 14,8 | 1,1 |

| | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Процент % удовлетворения суточной потребности: | 59 | 59 | 60 | 60 | 59 | 59 | 60 | 60 | 60 | 60 |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

День №7 понедельник

Завтрак неделя вторая

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|--------|-------|----------------------------|----------|------------------|-------|-------|-------------------|------|------|------|--------|-------|-------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 37 | Сосиска отварная | 90/50 | 19,87 | 27,36 | 0,14 | 365,04 | 54,0 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 23,76 | 13,3 |
| 2 | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 276,53 | 0,00 | 0,22 | 0,02 | 250,2 | 15,57 | 4,73 |
| 3 | 114 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15/7 | 0,26 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 2,2 | 0,06 | 0,60 | 6,5 | 8,05 | 0,60 |
| 3 | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 14,8 | 1,1 |
| Итого: | | | 582 | 32,14 | 35,29 | 78,24 | 806,37 | 56,2 | 0,53 | 0,66 | 257,07 | 62,18 | 19,73 |

Обед:

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|---|-------|---------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 34 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 4,63 | 9,41 | 9,48 | 127 | 9,6 | 0,04 | 0,00 | 40,97 | 62 | 1,33 |
| 2 | 96 | Суп картофельный с рыбн консерв | 250 | 23,1 | 2,48 | 12,4 | 182 | 6,84 | 0,087 | 0,00 | 0,00 | 65 | 0,87 |
| 3 | 608 | Шницель мясной | 100/50 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,15 | 0,10 | 28,75 | 166,3 | 43,75 | 1,50 |
| 4 | 679 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 224,42 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 46,96 | 0,99 |
| 5 | 114 | Чай с сахаром лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 15,2 | 60 | 2,2 | 0,06 | 0,6 | 6,5 | 8,05 | 0,6 |
| 6 | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 14,8 | 1,1 |
| 7 | | Йогурт молочный 3,2% | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 68 | 0,7 | 6,2 | 2,4 | 7,0 | 12 | 0,6 |
| Итого: | | | 1042 | 57,34 | 32,95 | 113,17 | 994,97 | 19,49 | 6,66 | 31,77 | 221,1 | 252,56 | 6,99 |
| Итого всего: | | | 1624 | 89,48 | 68,24 | 191,41 | 1801,34 | 75,69 | 7,18 | 32,43 | 478,2 | 314,7 | 26,72 |
| Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет: | | | | | | | | | | | | | |
| Процент % удовлетворения суточной потребности: | | | | 60 | 60 | 60 | 68 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

День №8 вторник

Завтрак

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|-------|-------|--------------------|-------|------------------|------|-------|-------------------|---|---|---|----|----|----|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 1 | 33 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 5,23 | 7,8 | 18,8 | 166,78 | 0,18 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 138 | 1,13 |
| 2 | | Яйцо отварное | 40 | 6,5 | 5,2 | 0,4 | 76 | 0,00 | 4,7 | 0,00 | 24 | 5,5 | 1,4 |
| 3 | 874 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,3 | 0,01 | 24,4 | 96,8 | 0,28 | 0,003 | 0,005 | 0,01 | 24 | 0,9 |
| 4 | 41 | Масло сливочное | 20 | 0,02 | 14,5 | 0,07 | 132,4 | 0,00 | 0,02 | 14,5 | 0,2 | 2,4 | 0,04 |
| | | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 14,8 | 1,1 |
| Итого: | | | 500 | 15,11 | 28,71 | 63,57 | 576,8 | 0,46 | 4,863 | 14,53 | 24,58 | 184,7 | 4,57 |

Обед:

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|--|-------|-------------------------------|---------------|------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 38 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 6,25 | 0,05 | 0,00 | 26 | 24,28 | 1,08 |
| 2 | 187 | Щи из свежей капусты смет кур | 250/10/2 5 | 6,3 | 9,49 | 8,49 | 144,25 | 19,96 | 3,81 | 2,0 | 63,38 | 43,73 | 3,0 |
| 3 | 608 | Биточки мясные | 100/50 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,15 | 0,10 | 28,75 | 166,3 | 43,75 | 1,5 |
| 4 | 336 | Капуста тушеная | 180 | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 | 37,8 | 0,28 | 37,8 | 143,5 | 26,35 | 2,08 |
| 5 | 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 14 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,0 | 0,4 |
| 6 | | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,16 | 10,48 | 19,62 | 187,74 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 12,0 | 1,53 | 0,00 |
| 7 | | Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 22 | 2,8 | 1,2 | 4,0 | 3,2 | 24 |
| Итого: | | | 1180 | 30,22 | 40,27 | 127,4 | 979,37 | 79,95 | 7,08 | 68,57 | 433,2 | 148,8 | 32,06 |
| Итого всего | | | 1680 | 45,33 | 68,98 | 191,0 | 1556,17 | 80,41 | 11,94 | 83,10 | 457,7 | 336,5 | 36,63 |
| Процент % удовлетворения суточной потребности: | | | | 60 | 60 | 60 | 59 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

День №9 среда

Завтрак

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|--------|-------|-------------------------|----------|------------------|-------|-------|-------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 276 | Тефтели мясные с соусом | 100/50 | 14,73 | 16,1 | 18,6 | 278,80 | 1,41 | 0,09 | 63,8 | 176,8 | 72,3 | 15,9 |
| 2 | 87 | Каша перловая | 180 | 52,49 | 1,25 | 35,06 | 153,56 | 4,0 | 0,02 | 0,06 | 0,38 | 57,59 | 0,04 |
| 3 | 114 | Чай с сахаром лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 15,2 | 60 | 2,2 | 0,06 | 0,06 | 6,5 | 8,05 | 0,6 |
| | | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,16 | 10,48 | 19,62 | 187,74 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 12,0 | 1,53 | 0,00 |
| Итого: | | | 602 | 70,64 | 27,83 | 88,48 | 680,10 | 7,65 | 0,21 | 63,94 | 195,6 | 139,5 | 16,54 |

Обед:

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|---|-------|----------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------|-------|------|-------|-------|--------|-------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | кон | Салат Пикантный | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 9,5 | 0,03 | 0,00 | 40,02 | 21,85 | 0,57 |
| 2 | 170 | Борщ с капустой и картофелем кур | 250/25 | 6,36 | 9,51 | 125,2 | 162 | 10,79 | 3,8 | 2,0 | 68,98 | 44,78 | 3,39 |
| 3 | 51 | Жаркое по-домашнему | 230 | 19,02 | 17,23 | 20,05 | 322,6 | 9,2 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 40 | 3,5 |
| 4 | 114 | Чай с сахаром лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,00 | 15,2 | 60 | 2,2 | 0,06 | 0,06 | 6,5 | 8,05 | 0,6 |
| 5 | | Хлеб пшеничный с сыром | 80/20 | 12,52 | 9,04 | 39,8 | 275,8 | 0,00 | 0,16 | 0,04 | 1,72 | 76,4 | 3,3 |
| 6 | | Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 22 | 2,8 | 1,2 | 4,0 | 3,2 | 24 |
| Итого: | | | 1127 | 39,72 | 42,67 | 222,23 | 981,70 | 53,69 | 7,01 | 3,3 | 121,2 | 194,28 | 35,36 |
| Итого всего: | | | 1729 | 110,36 | 70,5 | 310,71 | 1661,80 | 61,34 | 7,22 | 67,24 | 316,8 | 333,78 | 51,9 |
| Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет: | | | | | | | | | | | | | |
| Процент % удовлетворения суточной потребности: | | | | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

День №10 четверг

Завтрак

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|--------|-------|---------------------------|----------|------------------|-------|-------|-------------------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 37 | Колбаса отварная с соусом | 100 | 15,68 | 21,56 | 0,12 | 240 | 42,2 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 16 | 0,8 |
| 2 | 688 | Макаронны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,00 | 0,07 | 25,2 | 44,6 | 5,83 | 1,33 |
| 3 | 114 | Чай с сахаром лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,0 | 15,2 | 60 | 2,2 | 0,06 | 0,06 | 6,5 | 8,05 | 0,6 |
| 4 | | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,16 | 10,48 | 19,62 | 187,74 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 12,0 | 1,53 | 0,0 |
| Итого: | | | 552 | 25,72 | 37,46 | 66,67 | 689,88 | 44,44 | 0,29 | 25,28 | 63,1 | 31,41 | 2,73 |

Обед:

| № п/п | № тк* | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность | С | В | А | РР | Са | Fe |
|-------|-------|----------------------------------|--------|------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| | | | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | |
| 1 | 14 | Салат «Степной» из овощей | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 | 20,42 | 0,06 | 0,00 | 32,88 | 17,58 | 0,84 |
| 2 | 206 | Суп картофельный с горохом с кур | 250/25 | 5,49 | 9,88 | 16,33 | 194,25 | 6,31 | 3,98 | 2,0 | 102,9 | 38,48 | 4,23 |
| 3 | 591 | Гуляш их говядины | 100/75 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 1,54 | 0,21 | 0,00 | 234,9 | 29,4 | 2,8 |
| 4 | 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 21,8 | 0,16 | 30,6 | 103,9 | 44,37 | 1,21 |
| 5 | 40 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | 0,28 | 0,003 | 0,02 | 0,2 | 25 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|------|-------|-------|-------|---------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 6 | Хлеб пшеничный из муки в/с | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,37 | 14,8 | 1,1 |
| 7 | Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 22,0 | 2,8 | 1,2 | 4,0 | 3,2 | 24 |
| Итого: | | 1170 | 42,84 | 43,36 | 115,2 | 936,61 | 72,35 | 7,27 | 33,84 | 479,2 | 172,8 | 35,08 |
| Итого всего | | 1722 | 68,56 | 80,82 | 181,8 | 1626,49 | 116,8 | 7,56 | 59,12 | 542,3 | 204,2 | 37,81 |
| Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет: | | | | | | | | | | | | |
| Процент % удовлетворения суточной потребности: | | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 62 | 60 | 60 | 60 |

ИП Кульбанова ЛН.

Итоги примерного меню питания школьников возраста 11-18 лет

| День | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | С | В | А | РР | Са | Fe | |
|--|-------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| | | Б (г) | Ж(г) | У (г) | | | | | | | | |
| 1 | 1400 | 57,49 | 74,62 | 190,9 | 1631,16 | 31,34 | 5,902 | 45,33 | 939,5 | 474,5 | 15,61 | |
| 2 | 1639 | 60,46 | 79,18 | 165,3 | 1636,95 | 149,1 | 7,28 | 49,72 | 229,3 | 290,9 | 36,37 | |
| 3 | 1447 | 64,37 | 72,42 | 298,5 | 1639,47 | 23,02 | 13,63 | 31,44 | 332,4 | 330,9 | 14,94 | |
| 4 | 1710 | 88,85 | 72,45 | 188,34 | 1644,46 | 98,72 | 19,14 | 72,16 | 400,4 | 315,5 | 50,33 | |
| 5 | 1467 | 55,94 | 69,88 | 205,5 | 1789,74 | 31,46 | 4,53 | 67,14 | 557,8 | 407,3 | 28,29 | |
| 6 | 1679 | 48,03 | 72,86 | 186,22 | 1629,83 | 70,26 | 3,462 | 42,79 | 175,6 | 408,4 | 33,4 | |
| 7 | 1624 | 89,48 | 68,24 | 191,41 | 1801,34 | 75,69 | 7,18 | 32,43 | 478,2 | 314,7 | 26,72 | |
| 8 | 1680 | 45,33 | 68,98 | 191 | 1556,17 | 80,41 | 11,94 | 83,10 | 457,7 | 336,5 | 36,63 | |
| 9 | 1729 | 110,3 | 70,5 | 310,7 | 1661,80 | 61,34 | 7,22 | 67,24 | 316,8 | 333,78 | 51,9 | |
| 10 | 1170 | 68,56 | 80,82 | 181,8 | 1626,49 | 111,62 | 7,56 | 59,12 | 542,3 | 204,2 | 37,81 | |
| Итого: среднее за 10 дней | | 1554,50 | 68,88 | 72,99 | 210,97 | 1683,26 | 73,30 | 8,78 | 55,01 | 443,0 | 341,67 | 33,20 |
| Суточная потребность для школьников возраста 11-18 лет | | 77,0 | 79,0 | 335 | 2818,34 | 60 | 7,2 | 56,0 | 440 | 365 | 38,0 | |
| Процент % удовлетворения суточной потребности: | | 60 | 60 | 60 | 65 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | |

Используется йодированная соль в блюдах и витаминизация в 3-х блюдах.

Примечание: № тк* — номер технологической карты

