

		Завтрак										
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1,0	16,8	124	
	322/94	Тефтели рыбные	100	14,0	8,9	12,8	5,8	23,8	0,6	0,7	188	
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2	
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	-	15,3	16,0	7,2	0,9	4	61,1	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
				23,3	50,9	83,1	107,27	112,0	3,9	26,4	657,5	
		обед										
	пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1	
	212/97	Суп пюре картофельный с мясом и гренками	250/5/10	6,8	6,3	23,1	49,9	17,5	1,1	8,3	206,9	
	262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	28,2	31,4	1,4	214	
	695/94	Выпечка(Ватрушка с творогом)	75	9,3	4,8	32,6	42,5	11,3	0,8	-	119,3	
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	-	-	20,0	95,0	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
				29,8	24,6	155,8	275,5	88,2	34,2	31,7	874,6	
				53,1	75,5	238,9	382,77	200,2	38,1	58,1	1532,1	
		4 день										
		Завтрак										
	тгк	Нарезка(Огурцы свежие или соленые	100	0,8	-	2,6	23,0	14,0	0,6	10,0	13,0	
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20,0	1,1	0,2	223,0	
	541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	91,6	2,2	21,6	25,7	174,6	
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24,0	16,1	-	-	20,0	95,0	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
				25,8	26,9	67,8	165,5	47,6	23,8	56,3	593,8	
		обед										
	тгк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	100	6,6	15,2	7,5	44,3	11,2	1,4	1,9	195,3	
	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/10/5	3,6	7,1	13,3	45,0	29,2	1,2	-	130,9	
	518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0	
	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2	
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
				40,0	44,7	114,1	197,2	178,3	8,3	6,4	995,8	
				65,8	71,6	181,9	362,7	225,9	32,1	62,7	1589,6	
		5 день										
		Завтрак										
	1/03	Морковь с изюмом или курагой	100	1,2	0,06	31,3	40,3	48,0	1,3	2,2	112,3	
	422/94	Тефтели мясные с маслом	100/10	13,9	23,6	13,2	46,1	29,7	2,9	1,0	321,7	
	273/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1	
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6,0	0,8	0,1	58,0	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
				25,4	31,56	123,7	125,2	103,0	6,2	3,7	845,3	
		обед										

	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1,0	16,8	124
	129/94	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/5/5	4,7	4,6	20,2	19,3	15,9	1,1	2,3	154,4
	324/94	Биточки рыбные	100	18	0,6	-	21,9	18,5	0,6	2,2	158,0
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				36,6	25,1	133,8	157,1	112,9	4,0	22,2	976,3
				62,0	56,66	257,5	282,3	215,9	10,2	25,9	1821,6
		суббота									
		Завтрак									
	4/03	Салат « Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	2	103,2	71,5	4,2	172,0
	394/94	Жаркое по «Домашнему»	260	19,5	39,2	22,4	62,4	63,4	4,1	14,6	521,6
	17/99	Крендель с сахаром	100	7,2	16,1	65,1	1,3	19,4	-	-	467,7
	638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,2	126,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				34,5	71,3	159,9	135,8	233,7	77,3	19,7	1419,6
		Обед									
	тتك	Салат из свежих овощей	100	1,0	6,1	3,5	14,7	17,0	0,8	24,3	77,0
	151/94	Суп-лапша «Домашняя» с мясом	250/5	4,3	6,1	13,9	31,3	29,6	1,1	8,4	128,8
	416/94	Биточки мясные(из говядины или свинины)	100	15,8	14,4	16,0	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
	463/94	Каша перловая	180	5,4	7,2	38,4	68,4	6,5	-	-	244,8
	770/97	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20,0	10,0	0,4	3,6	102,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				28,9	33,3	129,7	326,4	128,4	3,4	33,5	910,2
				63,4	104,6	289,6	462,2	362,1	80,7	53,2	2329,8
		6 день									
		Завтрак									
	1/97	Бутерброд с маслом	15/30	3,3	11,3	31,6	10,9	4,8	0,5	0,2	167,7
	403/94	Плов из мяса (свинина, говядина или мясо)	260	35,2	15,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	12,0	6,0	0,8	0,1	58,0
	пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				41,1	27,0	103,1	89,0	176,0	9,1	14,4	745,1
		обед									
	33/94	Салат из св.капусты с яблоками	100	1,3	4,0	6,3	38,8	13,8	1,0	39,8	84,0
	110/94	Борщ из св. капусты с мясом и сметаной	250/5/5	3,6	6,5	13,2	44,0	27,5	1,1	1,8	125,4
	424/04	Поджарка из свинины	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10,0	2,8	80,0	94,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				40,4	34,3	108,3	187,7	116,4	10,3	124,8	893,5
				81,5	61,3	211,4	276,7	292,4	19,4	139,2	1638,6
		7день									
		Завтрак									

	пром	Кисломолочный продукт(Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120,0	14,0	0,1	1,3	107,1
	262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,7	9,6	26,8	29,4	28,2	31,4	1,4	214
	695/04	Выпечка(Слойка с творогом или лакомка)	105	10,9	17,9	41,3	59,5	1,1	-	0,3	369,6
	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24,0	16,1	-	-	20,0	95,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				22,9	31,1	130,3	236,7	54,7	32	23,4	873,9
		обед									
	Ттк?	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	15,3	10,7	16,0	18,3	0,8	3,2	188,0
	131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4,1	5,1	16,6	30,0	36,1	1,4	12,0	129,2
	332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
	273/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6,0	0,8	0,1	58,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7
				32,1	37,5	130,4	146,5	109,3	5,1	16,7	960,6
				55,0	68,6	260,7	383,2	164,0	37,1	40,1	1834,5
		8день									
		Завтрак									
	пром	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	24,2	4,8	1,0	-	63,0
	423/94	Тефтели с рисом	100	9,6	8,5	8,5	16,9	27,3	2,7	1,3	151,0
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12,0	6,0	0,8	0,1	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				22,5	21,7	72,0	97,2	73,5	5,9	6,3	556,4
		обед									
	3/97	Бутерброд с маслом и сыром	20/20/40	9,2	20,9	27,8	214,2	17,3	18,1	0,3	295,6
	138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/15	10,9	6,6	22,3	53,4	50,3	4,1	8,9	192,5
	35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	320
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				36,1	45,4	149,2	425,6	111,8	24,1	11,6	1086,3
				58,6	67,1	221,2	522,8	185,3	30,0	17,9	1642,7
		9 день									
		Завтрак									
	Ттк	Салат из св.овошей(или огурцы или помидоры)	100	1,0	6,1	3,5	14,7	17,0	0,8	24,3	77,0
	64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,7	12,4	20,3	2,8	4,6	251,0
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7,0 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				25,5	33,5	99,0	85,5	74,4	7,4	109,3	783,8
		обед									
	71/04	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1,0	16,8	124
	128/94	Рассольник «Домашний» с	250/10/	3,9	6,3	12,8	126,4	6,1	1,0	2,3	124,9

		куррой и сметаной	5									
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223	
	534/04	Капуста св. тушеная	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6	
	тتك	Напиток витаминизированный	200	-	-	5,0	-	-	-	25,0	3,0	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
				32,5	41,8	103,9	229,4	81,8	4,4	45,0	880,8	
				58,0	75,3	202,9	314,9	156,2	11,8	154,3	1664,6	
		10 день										
		Завтрак										
	7/03	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	77,0	40,0	0,7	10,0	132,0	
	324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	5,8	23,8	0,6	0,7	85,9	
	469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1	
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134,0	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
				24,1	21,4	107,7	145,6	83,1	2,5	11,3	705,2	
		обед										
	тتك	Нарезка(Свежий огурец или соленый)	100	0,8	-	2,6	23	14	0,6	10	13	
	151/94	Суп-лапша домашняя с мясом	250/5	4,4	6,1	13,9	31,4	10,9	1,2	2,1	128,9	
	518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271,0	
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24,0	0,9	4,5	196,2	
	638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,2	126	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14 19	10,5 7,1	12,5 4,7	0,3 0,5	0,5 0,2	63,6 68,7	
				34,3	28,5	125,6	176,3	185,8	6,2	19,2	867,4	
				58,4	49,9	233,3	321,9	268,9	8,7	30,5	1572,6	
		суббота										
		Завтрак										
	тتك	Салат из свежих овощей	100	1,0	6,1	3,5	14,7	17,0	0,8	24,3	77,0	
	424/04	Поджарка из свинины	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6	
	470/94	Картофель отварной	180	3,6	7,4	21,6	11,8	27,6	1,1	12,8	172,8	
	770/97	Компот из св.фруктов	200	0,1	-	26,4	20	10	0,4	3,6	102,0	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
				32,7	28,9	78,8	60,6	89,6	5,2	43,6	692,6	
		Обед										
	тتك	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,4	6,1	9,1	16,9	-	0,7	4,7	101,0	
	132/2/94	Суп из свежих овощей со сметаной	250/5	1,1	4,8	12,4	170,9	50	-	4,8	95,5	
	45/03	Суфле-рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198,0	
	464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2	
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,2	-	15,2	14,0	6,6	0,9	2,0	59,6	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8	
				34,4	32,5	96,5	175,1	91,3	5,8	16,2	780,8	
				67,1	61,4	175,3	235,7	180,9	11,0	59,8	1473,4	
завтраки				329,3	410,8	1233,4	1782,9	1213,3	183,4	400,8	9455,3	
обеда				427	436,6	1521,4	2757,5	2287,2	141,8	398,8	11180,8	

*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные, с согласованием директора предприятия

Расчёт пищевой и энергетической ценности для
разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности					
	2-х разовое питание (завтрау + обед) (12дней)		Обед (12 дней)		Завтрак (12дней)	
	норма 50-60%	факт	Норма 30-35%	Факт	Норма 20-25%	Факт
Белок (г)	508,8/609,6	756,3	324/378	427	184,8/231,6	329,3
Жир (г)	520,8/624	847,46	331,2/386,4	436,6	189,6/237,6	410,86
Углеводы (г)	2182,8/2614,2	2754,8	1378,8/1608,6	1521,4	804/1005,6	1233,4
Энергетическая ценность,Ккал	15406,8/18445,2	20636,1	9766,8/11395,2	11180,8	5640/7050	9455,3
вит С	396/474	799,6	252/294	398,8	144/180	400,8