



	40/97	Салат из св. огурцом	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152
	110/94	Борщ из св.капусты с курой и сметаной	250/5/10	3	7,6	13,4	46,7	27,8	1,2	10,8	134,2
	439/94	Кура отварная с маслом	100/5	17,1	20,8	0,1	24,3	20	1,1	0,2	256
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	72	-	-	0,4	134
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				<b>32,6</b>	<b>53,9</b>	<b>103,7</b>	<b>211,2</b>	<b>107,6</b>	<b>4,9</b>	<b>39</b>	<b>1004,7</b>
		<b>5 день</b>									
		<b>Обед</b>									
	60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124
	129/94	Рассольник ленинградский со сметаной (на мясном бульоне)	250/5	3,1	4,6	20,2	18,5	15,2	0,9	2,3	145,5
	413/04	Колбаса отварная	100	12,8	2,2	1,5	10,3	6,9	0,8	-	257
	273/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
	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 витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				<b>29,4</b>	<b>25,1</b>	<b>119,1</b>	<b>123,1</b>	<b>100</b>	<b>5,1</b>	<b>23,8</b>	<b>985</b>
		<b>6 день</b>									
		<b>Обед</b>									
	62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	1,2	39,9	88
	151/94	Суп- лапша домашняя с мясом	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	137,7
	422/94	Тефтели из говядины с маслом	100/10	13,9	23,6	13,2	46,1	29,7	2,9	1	321,7
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				<b>31,3</b>	<b>43,3</b>	<b>139,3</b>	<b>184</b>	<b>111,3</b>	<b>6,5</b>	<b>70,1</b>	<b>1048,3</b>
		<b>7 день</b>									
		<b>Обед</b>									
	пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	01/03	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	31,3	40,3	48,6	<sup>10,3</sup>	2,1	131
	131,94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	4,1	5,1	16,4	29,9	36,1	1,4	12	129,2
	262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
	695/04	Слойка с творогом	65	7,5	8,4	21,1	45,7	8,8	0,4	0,1	186,6
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витамин.	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7
				<b>28,8</b>	<b>25</b>	<b>172,2</b>	<b>317,7</b>	<b>157,1</b>	<b>15,2</b>	<b>16,4</b>	<b>1001,2</b>

		<b>8 день</b>										
		<b>Обед</b>										
	40/97	Салат из св.огурцов	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152	
	134/04	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/5/5	4,3	6,6	14,4	30,1	0,7	0,5	7,8	215,5	
	43/03	Суфле рыбка с маслом	100/5	13,7	15,3	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	231	
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2	
	630/3/9 4	Чай с молоком с сахаром	50/150/ 15	1,6	1,6	17,3	33,0	6,0	0,4	0,3	87,0	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
				<b>29,7</b>	<b>47,4</b>	<b>104</b>	<b>177,6</b>	<b>85,9</b>	<b>3,9</b>	<b>36,4</b>	<b>1014</b>	
		<b>9 день</b>										
		<b>Обед</b>										
	40/97	Салат из св помидор	100	0,8	15	3,4	18,2	18,6	0,9	22,4	152	
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/5/5	3,1	5,9	12,8	125,2	5,1	0,9	2,3	117,7	
	64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,1	12,4	20,3	2,8	4,6	251	
	541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21, 6	25,7	174,6	
	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 /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
				<b>29,6</b>	<b>50,4</b>	<b>95,2</b>	<b>306</b>	<b>73,4</b>	<b>29,8</b>	<b>135,7</b>	<b>921,6</b>	
		<b>10 день</b>										
		<b>Обед</b>										
	60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	45,6	1	16,8	124	
	110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/10/ 5	5,1	6,8	13,5	45,4	28,1	1,1	9,2	134,2	
	413/04	Сосиски отварные с маслом	2/50/5	11,1	27,5	1,7	7,2	4	0,5	-	299	
	517/04	Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	0,7	253,4	
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0	
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	30/30	2,3	0,4	14	10,5	12,5	0,3	0,5	63,6	
				3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
				<b>35,2</b>	<b>58,1</b>	<b>125,7</b>	<b>178,2</b>	<b>116,9</b>	<b>4,9</b>	<b>28,7</b>	<b>1132,9</b>	
2рацион				<b>343,9</b>	<b>423,97</b>	<b>1288,7</b>	<b>1928,5</b>	<b>1225,4</b>	<b>108,4</b>	<b>536,6</b>	<b>10425,7</b>	

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	
	Обед (10дней)	
	Норма 30-35%	Факт
Белок (г)	270/315	343,9
Жир (г)	276/322	423,97
Углеводы (г)	1149/1340,5	1288,7
Энергетическая ценность,Ккал	8139/9496	10425,7
ВИТ С	210/245	534