

"Согласовано"



2023г.

"Утверждаю" и.о. Директора
МУП ТОП "Поиск"Кузьминых Р.Г.
2023г.

Примерный 14-дневный рацион питания детей 11-15 лет и 16-18 лет, обучающихся в Автономном общеобразовательном учреждении "Удмуртский кадетский корпус ПФО имени Героя Советского Союза В.Г. Старикова" на осенне-зимний период

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
X/3	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	7,06	9,54	38,30	264,42	1106,33	0,10	1,28	59,68		130,64	129,53	21,83	0,59
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			13,82	17,73	93,46	585,81	2451,03	0,23	1,28	99,68		157,60	228,23	47,63	2,79
Обед для детей 11-15 лет															
13/08	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,08	9,39	90,52	378,74	0,03	36,05			42,09	30,36	16,52	0,57
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/10	5,49	7,02	12,23	133,55	558,77	0,08	21,77	38,53		50,00	93,73	29,31	1,38
376/94	Поджарка из говядины	75/25	23,26	15,55	3,28	243,18	1017,47	0,10	5,71	0,06		32,42	247,67	34,06	3,69
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	200	8,07	3,44	49,92	257,50	1077,38	0,13		16,00		31,92	72,13	13,40	1,38
ТТК №79	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,21		22,22	88,78	371,46		0,20			22,80	7,70	3,00	0,66
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			48,82	32,37	159,60	1118,13	4678,26	0,52	63,73	54,59		213,23	579,79	129,09	10,34
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
416/04	Шаньга с сыром	100	12,76	12,97	30,27	285,66	1195,20	0,11	0,13	111,39		210,76	213,34	21,80	1,44
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			13,76	13,17	50,47	377,66	1580,13	0,13	4,13	111,39		224,76	227,34	29,80	4,24
Ужин для детей 11-15 лет															
43/96	Салат "Очарование"	100	8,17	21,80	5,40	250,52	1048,18	0,08	8,31	47,15		19,03	93,18	33,33	1,07
ТТК №23	Окорочок куриный запечённый	100	26,95	13,85	0,28	229,45	960,02	0,14	0,02	7,55		27,58	190,98	27,31	2,70
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	7,84	7,70	35,36	238,98	999,89	0,19	1,25	47,20		144,24	228,00	43,88	2,52
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			49,64	44,29	96,07	974,24	4076,22	0,54	9,58	101,90		215,41	607,86	130,32	8,46
Вт. Ужин для детей 11-15 лет															
	Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	661,07	0,06	1,80	40,00		242,00	188,00	30,00	0,20
ТТК №16	Булочка "Чайная" с творогом	50	5,61	5,04	24,67	164,08	686,51	0,07	0,14	28,00		28,10	68,06	10,32	0,71
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			11,01	10,04	46,27	322,08	1347,58	0,13	1,94	68,00		270,10	256,06	40,32	0,91
Итого за день			137,05	117,60	445,87	3377,92	14133,22	1,55	80,66	435,56		1081,10	1899,28	377,16	26,74

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	7,06	9,54	38,30	264,42	1106,33	0,10	1,28	59,68		130,64	129,53	21,83	0,59
630/94	Чай с молоком	250	1,94	1,82	19,75	101,58	425,01	0,03	0,81	12,50		75,56	56,25	8,75	0,12
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			23,34	25,13	111,78	765,35	3202,22	0,31	2,23	154,18		241,30	436,53	75,58	3,65
Обед для детей 16-18 лет															
13/08	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,08	9,39	90,52	378,74	0,03	36,05			42,09	30,36	16,52	0,57
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	300/10/10	5,83	7,70	14,58	150,32	628,94	0,09	25,91	42,54		57,63	104,02	33,89	1,60
376/94	Поджарка из говядины	90/35	28,06	21,32	4,38	318,37	1332,06	0,12	7,61	0,06		41,77	300,99	41,99	4,49
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	250	10,08	4,30	62,40	321,89	1346,79	0,17		20,00		39,90	90,16	16,76	1,72
ТТК №79	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,21		22,22	88,78	371,46		0,20			22,80	7,70	3,00	0,66
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			56,63	39,80	178,87	1291,88	5405,23	0,61	69,77	62,60		241,69	677,23	149,66	12,09
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
416/04	Шаньга с сыром	100	12,76	12,97	30,27	285,66	1195,20	0,11	0,13	111,39		210,76	213,34	21,80	1,44
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			13,76	13,17	50,47	377,66	1580,13	0,13	4,13	111,39		224,76	227,34	29,80	4,24
Ужин для детей 16-18 лет															
43/96	Салат "Очарование"	100	8,17	21,80	5,40	250,52	1048,18	0,08	8,31	47,15		19,03	93,18	33,33	1,07
ТТК №23	Окорочок куриный запечённый	125	33,68	17,31	0,35	286,81	1200,01	0,17	0,02	9,44		34,48	238,72	34,14	3,38
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	9,80	9,62	44,20	298,73	1249,89	0,24	1,56	59,00		180,30	285,00	54,85	3,15
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			62,79	50,19	132,92	1226,25	5130,63	0,69	9,89	115,59		271,87	760,90	159,82	10,71
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
	Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	661,07	0,06	1,80	40,00		242,00	188,00	30,00	0,20
ТТК №16	Булочка "Чайная" с творогом	50	5,61	5,04	24,67	164,08	686,51	0,07	0,14	28,00		28,10	68,06	10,32	0,71
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			11,01	10,04	46,27	322,08	1347,58	0,13	1,94	68,00		270,10	256,06	40,32	0,91
Итого за день			167,53	138,33	520,31	3983,22	16665,79	1,87	87,96	511,76		1249,72	2358,06	455,18	31,60

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак для детей 11-15 лет																
	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00			7,40	19,25	3,50	0,30
106/08	Запеканка из творога	200	41,44	7,60	24,80	330,65	1383,44	0,17	0,95	51,46			252,92	374,46	51,36	1,23
	Молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60			92,10	65,70	10,20	0,06
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31						0,56			0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03					5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07					14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			50,36	18,34	96,61	750,44	3139,84	0,32	1,25	104,06			371,98	538,86	87,36	3,49
Обед для детей 11-15 лет																
43/97	Салат "Степной" с огурцом свежим	100	1,34	15,15	6,57	169,10	707,51	0,06	9,34				25,05	46,79	19,79	0,69
ТТК	Суп картофельный с вермишелью и мясным фаршем	250/10	4,14	3,80	12,28	98,80	413,38	0,11	16,75				21,14	79,28	27,04	1,03
416/94	Котлета из говядины с соусом	75/25	11,52	9,83	11,66	181,17	758,02	0,14	3,14				36,42	123,65	24,40	1,43
464/94	Каша гречневая вязкая	200	5,97	5,92	26,06	178,34	746,17	0,22		28,00			19,04	152,60	100,44	3,42
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	250	0,20	0,08	19,78	82,43	344,89		62,50				4,31	1,06	1,06	0,24
X/3	Хлеб Пшеничный	86,5	6,57	0,69	42,56	203,28	850,52	0,10					17,30	56,23	12,11	0,95
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07					14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			32,38	35,95	132,27	982,72	4111,70	0,70	91,73	28,00			137,26	522,81	203,64	9,32
Полдник для детей 11-15 лет																
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80
414/04	Ватрушка с картофелем	100	6,10	11,55	33,17	258,25	1080,52	0,13	7,79	47,03			30,09	88,54	18,56	1,09
	Банан	240	3,60	1,20	50,40	230,40	963,99	0,10	24,00				19,20	67,20	100,80	1,44
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			10,70	12,95	103,77	580,65	2429,44	0,25	35,79	47,03			63,29	169,74	127,36	5,33
Ужин для детей 11-15 лет																
13/04	Салат "Сезонный"	100	1,09	5,09	7,64	83,74	350,37	0,03	20,96				35,23	29,96	12,96	0,56
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Горбуши)	100	14,04	13,93	7,64	209,86	878,05	0,17	1,67	101,00			51,40	196,53	35,42	1,05
472/94	Пюре картофельное	200	4,09	5,91	26,73	174,48	730,02	0,22	34,59	34,00			56,55	128,64	43,64	1,60
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31						0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06					10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07					14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			25,90	25,87	97,04	723,37	3026,58	0,55	57,22	135,00			167,74	450,83	117,82	5,38
Вт. Ужин для детей 11-15 лет																
645/94	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	134,00	560,66	0,04	0,60	60,00			248,00	184,00	28,00	0,20
687/94	Пирожок печёный с яйцом	75	7,34	5,09	27,05	179,81	752,33	0,09		73,01			19,77	91,62	10,26	1,23
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			12,94	13,09	35,45	313,81	1312,98	0,13	0,60	133,01			267,77	275,62	38,26	1,43
Итого за день			132,28	106,20	465,14	3350,99	14020,54	1,95	186,59	447,10			1008,04	1957,86	574,44	24,95

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
X/3	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
106/08	Запеканка из творога	250	51,80	9,50	31,00	413,30	1729,25	0,21	1,19	64,33		316,15	468,08	64,20	1,54
	Молоко сгущённое	25	1,80	2,13	13,88	82,00	343,09	0,02	0,25	10,50		76,75	54,75	8,50	0,05
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			61,02	19,94	103,38	834,09	3489,83	0,38	1,44	114,83		423,36	637,33	103,20	4,18
Обед для детей 16-18 лет															
43/97	Салат "Степной" с огурцом свежим	100	1,34	15,15	6,57	169,10	707,51	0,06	9,34			25,05	46,79	19,79	0,69
ТТК	Суп картофельный с вермишелью и мясным фаршем	300/10	4,47	3,57	14,63	107,19	448,48	0,13	19,78	12,00		24,24	90,20	31,35	1,18
416/94	Котлета из говядины	120	18,13	14,91	17,76	277,54	1161,23	0,21	4,91			56,30	194,04	38,11	2,22
464/94	Каша гречневая вязкая	250	7,47	7,40	32,58	222,93	932,74	0,27		35,00		23,80	190,75	125,55	4,28
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	250	0,20	0,08	19,78	82,43	344,89			62,50		4,31	1,06	1,06	0,24
X/3	Хлеб Пшеничный	78,4	5,96	0,63	38,57	184,24	770,86	0,09				15,68	50,96	10,98	0,86
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			40,87	42,34	146,59	1130,43	4729,72	0,85	96,53	47,00		166,88	652,80	250,34	11,42
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
414/04	Ватрушка с картофелем	100	6,10	11,55	33,17	258,25	1080,52	0,13	7,79	47,03		30,09	88,54	18,56	1,09
	Банан	240	3,60	1,20	50,40	230,40	963,99	0,10	24,00			19,20	67,20	100,80	1,44
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			10,70	12,95	103,77	580,65	2429,44	0,25	35,79	47,03		63,29	169,74	127,36	5,33
Ужин для детей 16-18 лет															
13/04	Салат "Сезонный"	100	1,09	5,09	7,64	83,74	350,37	0,03	20,96			35,23	29,96	12,96	0,56
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Горбуши)	125	17,55	17,41	9,55	262,33	1097,59	0,22	2,09	126,25		64,25	245,66	44,27	1,31
472/94	Пюре картофельное	250	5,11	7,39	33,41	218,11	912,57	0,27	43,24	42,50		86,88	164,10	55,51	2,12
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			34,89	31,35	133,57	954,37	3993,08	0,72	66,29	168,75		224,42	583,72	150,24	7,10
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
645/94	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	134,00	560,66	0,04	0,60	60,00		248,00	184,00	28,00	0,20
687/94	Пирожок печёный с яйцом	75	7,34	5,09	27,05	179,81	752,33	0,09		73,01		19,77	91,62	10,26	1,23
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			12,94	13,09	35,45	313,81	1312,98	0,13	0,60	133,01		267,77	275,62	38,26	1,43
Итого за день			160,42	119,67	522,76	3813,35	15955,06	2,33	200,65	510,62		1145,72	2319,21	669,40	29,46

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
112/08	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	9,24	13,85	2,33	170,54	713,54	0,06	0,55	213,20		92,66	170,21	14,13	1,76
257/94	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,89	10,17	34,95	252,56	1056,71	0,19	1,28	59,68		143,33	238,19	65,57	1,11
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			25,29	35,49	98,18	811,09	3393,60	0,42	3,13	332,88		388,11	623,30	136,50	6,05
Обед для детей 11-15 лет															
ТТК №23	Салат "Мозайка"	100	1,19	10,08	2,86	109,60	458,57	0,04	60,10			29,58	25,55	12,22	0,52
ТТК №41	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/10	4,54	6,45	8,68	111,06	464,68	0,08	31,56	35,03		51,79	79,02	26,25	1,02
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.) с соусом	81/20	11,04	12,75	9,86	198,02	828,52	0,15	2,67			21,95	114,73	22,71	1,23
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	7,84	7,70	35,36	238,98	999,89	0,19	1,25	47,20		144,24	228,00	43,88	2,52
588/94	Компот из кураги	200	0,98	0,05	27,45	112,38	470,20	0,02	0,80			32,60	29,20	21,00	0,70
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			35,83	38,31	146,77	1074,64	4496,29	0,66	96,38	82,23		314,16	604,70	158,86	8,65
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
162/08	Пицца с мясом	100	16,59	14,18	26,69	302,00	1263,57	0,11	3,76	79,85		19,32	222,38	28,76	1,47
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	393,30	0,06	20,00			32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			18,39	15,18	66,49	488,00	2041,79	0,19	27,76	79,85		65,32	258,38	54,76	8,67
Ужин для детей 11-15 лет															
17/08	Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,10	8,21	87,40	365,68	0,02	25,00			41,65	30,70	14,20	0,58
430/94	Запеканка картофельная с мясом (смеш фарш) и маслом сливочным	243/5	17,06	26,63	38,89	461,35	1930,29	0,51	50,51	20,00		53,36	273,61	77,35	3,46
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			25,32	32,67	102,13	804,04	3364,10	0,66	75,51	20,00		119,57	400,01	117,35	6,21
Вт. Ужин для детей 11-15 лет															
644/94	Молоко кипячёное	200	5,45	5,63	8,55	106,86	447,10	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ТТК №3	Булочка "Дорожная"	50	3,40	7,73	26,19	185,64	776,72	0,06		4,00		1,73	31,63	5,65	0,44
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			8,85	13,36	34,74	292,50	1223,82	0,14	2,60	44,00		241,73	211,63	33,65	0,64
Итого за день			113,68	135,01	448,31	3470,27	14519,61	2,07	205,38	558,96		1128,89	2098,02	501,12	30,22

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	5,93	11,44	12,43	177,35	742,03	0,03	0,11	71,50		7,55	109,25	11,75	0,40
112/08	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	9,24	13,85	2,33	170,54	713,54	0,06	0,55	213,20		92,66	170,21	14,13	1,76
257/94	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,89	10,17	34,95	252,56	1056,71	0,19	1,28	59,68		143,33	238,19	65,57	1,11
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			29,90	39,60	101,52	880,99	3686,06	0,44	3,24	364,38		391,76	729,10	149,45	6,54
Обед для детей 16-18 лет															
ТТК №23	Салат "Мозайка"	100	1,19	10,08	2,86	109,60	458,57	0,04	60,10			29,58	25,55	12,22	0,52
ТТК №41	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	300/10/10	4,90	7,12	10,36	125,28	524,17	0,09	37,74	39,04		60,16	88,74	30,56	1,19
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.)	120	16,12	18,35	12,86	280,59	1173,99	0,21	3,24			30,34	166,00	31,77	1,75
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	9,80	9,62	44,20	298,73	1249,89	0,24	1,56	59,00		180,30	285,00	54,85	3,15
588/94	Компот из кураги	200	0,98	0,05	27,45	112,38	470,20	0,02	0,80			32,60	29,20	21,00	0,70
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			43,89	46,62	163,63	1248,58	5224,06	0,80	103,44	98,04		370,48	738,49	187,90	10,36
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
162/08	Пицца с мясом	100	16,59	14,18	26,69	302,00	1263,57	0,11	3,76	79,85		19,32	222,38	28,76	1,47
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	393,30	0,06	20,00			32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			18,39	15,18	66,49	488,00	2041,79	0,19	27,76	79,85		65,32	258,38	54,76	8,67
Ужин для детей 16-18 лет															
52/94	Салат по-коми-пермячки (из квашеной капусты с мясом говядина)	100	9,38	7,66	2,65	118,86	497,31	0,04	19,30			39,69	101,32	20,25	1,56
430/94	Запеканка картофельная с мясом (смеш фарш) и маслом сливочным	243/5	17,06	26,63	38,89	461,35	1930,29	0,51	50,51	20,00		53,36	273,61	77,35	3,46
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			37,58	35,75	124,51	970,40	4060,15	0,75	69,81	20,00		131,11	518,93	135,10	8,13
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
644/94	Молоко кипячёное	200	5,45	5,63	8,55	106,86	447,10	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ТТК №3	Булочка "Дорожная"	50	3,40	7,73	26,19	185,64	776,72	0,06		4,00		1,73	31,63	5,65	0,44
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			8,85	13,36	34,74	292,50	1223,82	0,14	2,60	44,00		241,73	211,63	33,65	0,64
Итого за день			138,61	150,51	490,89	3880,47	16235,89	2,32	206,85	606,27		1200,40	2456,53	560,86	34,34

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
161/94	Суп молочный с вермишелью	250	5,49	5,02	20,02	145,86	610,28	0,08	1,63	33,00		158,02	131,25	20,92	0,48
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			22,65	21,84	93,21	656,58	2747,13	0,28	3,07	135,00		310,22	456,20	75,22	3,19
Обед для детей 11-15 лет															
6/04	Салат "Тазалык"	100	1,25	10,10	8,61	131,71	551,07	0,03	30,16			34,37	25,55	14,55	0,64
60/08	Уха со взбитым яйцом (Скумбрия)	250/25	2,75	2,89	11,97	83,80	350,62	0,10	16,00	35,03		24,14	70,76	20,30	1,07
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
абл №4 /94	Каша гречневая вязкая молочная	200	8,59	8,62	30,17	229,63	960,77	0,25	1,25	47,20		134,24	239,00	113,88	3,52
ТТК №79	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,21		22,22	88,78	371,46		0,20			22,80	7,70	3,00	0,66
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			34,17	38,04	143,96	1052,64	4404,25	0,79	49,35	104,54		271,13	575,48	223,92	9,83
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК №85	Слойка с филе куриным	100	12,28	20,06	33,66	327,86	1371,77	0,24	3,18	25,70		19,37	130,19	45,61	2,86
	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	359,82	0,08	120,00			68,00	46,00	26,00	0,60
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			15,08	20,66	70,06	505,86	2116,52	0,34	127,18	25,70		101,37	190,19	79,61	6,26
Ужин для детей 11-15 лет															
54/94	Салат "Столичный" с маслом растительным	100	6,00	21,15	4,55	232,61	973,24	0,06	7,66	31,50		13,62	73,18	27,80	0,84
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я)	90	13,39	17,73	9,73	251,94	1054,12	0,29	1,36	26,78		27,81	124,82	46,33	1,56
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	200	8,07	8,62	34,45	244,77	1024,12	0,25	1,25	47,20		137,74	206,50	55,38	1,52
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	250	0,20	0,08	19,78	82,43	344,89		62,50			4,31	1,06	1,06	0,24
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			34,10	48,46	106,47	998,85	4179,19	0,73	72,77	105,48		207,48	501,26	156,37	6,27
Вт. Ужин для детей 11-15 лет															
	Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	661,07	0,06	1,80	40,00		242,00	188,00	30,00	0,20
409/04	Пирог разборный	75	4,29	15,80	37,04	303,04	1267,92	0,07	0,09	7,12		5,95	43,59	8,18	0,81
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			9,69	20,80	58,64	461,04	1928,99	0,13	1,89	47,12		247,95	231,59	38,18	1,01
Итого за день			115,69	149,80	472,34	3674,97	15376,07	2,27	254,26	417,84		1138,15	1954,72	573,30	26,56

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
161/94	Суп молочный с вермишелью	250	5,49	5,02	20,02	145,86	610,28	0,08	1,63	33,00		158,02	131,25	20,92	0,48
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Х/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			23,31	21,96	96,55	673,98	2819,93	0,30	3,07	135,00		313,72	472,00	79,92	3,58
Обед для детей 16-18 лет															
6/04	Салат "Тазалык"	100	1,25	10,10	8,61	131,71	551,07	0,03	30,16			34,37	25,55	14,55	0,64
60/08	Уха со взбитым яйцом (Скумбрия)	300/25	3,31	3,47	14,36	100,56	420,74	0,12	19,21	42,04		28,97	84,91	24,36	1,29
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я	120	17,84	23,81	11,15	329,56	1378,88	0,35	1,82	43,20		33,25	167,24	60,85	2,01
абл №4 /94	Каша гречневая вязкая молочная	230	9,88	9,91	34,69	264,08	1104,91	0,29	1,44	54,28		154,38	274,85	130,96	4,05
ТТК №79	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,21		22,22	88,78	371,46		0,20			22,80	7,70	3,00	0,66
Х/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
Х/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			43,39	48,69	156,93	1236,69	5174,31	0,99	52,83	139,52		311,27	704,25	271,22	11,70
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК №85	Слойка с филе куриным	100	12,28	20,06	33,66	327,86	1371,77	0,24	3,18	25,70		19,37	130,19	45,61	2,86
	Апельсин	260	2,34	0,52	21,06	111,80	467,77	0,10	156,00			88,40	59,80	33,80	0,78
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			15,62	20,78	74,92	531,66	2224,47	0,36	163,18	25,70		121,77	203,99	87,41	6,44
Ужин для детей 16-18 лет															
54/94	Салат "Столичный" с маслом растительным	100	6,00	21,15	4,55	232,61	973,24	0,06	7,66	31,50		13,62	73,18	27,80	0,84
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я)	120	17,48	23,50	11,13	325,36	1361,31	0,35	1,82	35,70		31,60	161,48	60,49	1,94
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	250	10,09	10,78	43,06	305,96	1280,14	0,31	1,56	59,00		172,18	258,13	69,23	1,90
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	250	0,20	0,08	19,78	82,43	344,89		62,50			4,31	1,06	1,06	0,24
Х/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
Х/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			44,67	56,91	144,42	1268,36	5306,82	0,92	73,54	126,20		259,21	637,85	196,08	7,97
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
	Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	661,07	0,06	1,80	40,00		242,00	188,00	30,00	0,20
177/08	Сочень из песочного теста с творогом	75	8,89	9,10	30,46	236,40	989,10	0,07	0,12	72,75		38,03	88,74	11,45	0,72
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			14,29	14,10	52,06	394,40	1650,17	0,13	1,92	112,75		280,03	276,74	41,45	0,92
Итого за день			141,28	162,44	524,88	4105,09	17175,70	2,70	294,54	539,17		1286,00	2294,83	676,08	30,61

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоу- ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
X/3	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
106/08	Запеканка из творога	150	31,08	5,70	18,60	247,97	1037,51	0,12	0,71	38,60		186,93	280,28	38,36	0,90
	Молоко сгущёное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60		92,10	65,70	10,20	0,06
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			39,95	16,42	87,00	654,12	2736,84	0,27	1,01	91,20		305,88	444,68	74,36	3,15
Обед для детей 11-15 лет															
ГТК №25	Салат "Бабушкин" со свежим огурцом	100	1,91	15,65	7,91	180,74	756,22	0,07	10,01	10,00		25,94	51,89	18,44	0,80
ГТК №47	Суп картофельный с горохом и мясным фаршем	250/10	8,06	6,20	17,74	156,91	656,51	0,26	12,38	0,03		38,17	113,01	39,00	2,25
ГТК №87	Гуляш из мяса птицы (филе) в сметанно-томатном соусе	80/20	0,20	1,51	0,87	18,09	75,69		0,75	3,44		4,64	4,42	1,29	0,07
466/94	Рис припущенный	200	4,99	6,07	39,77	230,08	962,65	0,24		28,00		37,04	233,20	81,64	1,54
ГТК №78	Напиток из изюма	200	0,22	0,04	24,15	96,08	402,00	0,02				8,60	12,90	4,20	0,36
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			25,62	30,75	153,00	986,50	4127,52	0,77	23,14	41,47		148,39	543,62	177,37	7,68
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
413/04	Ватрушка наливная	100	9,26	9,71	52,19	327,60	1370,68	0,15	0,03	56,64		19,18	98,44	15,26	1,26
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			10,26	9,91	72,39	419,60	1755,61	0,17	4,03	56,64		33,18	112,44	23,26	4,06
Ужин для детей 11-15 лет															
13/08	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,08	9,39	90,52	378,74	0,03	36,05			42,09	30,36	16,52	0,57
310/94	Горбуша запечённая (Филе Горбуши)	100	23,54	12,15	3,82	214,24	896,38	0,25	1,07	35,70		34,84	245,53	37,32	0,87
470/94	Картофель отварной	200	3,81	5,17	29,75	178,34	746,17	0,24	40,00	28,00		36,40	121,10	46,88	1,93
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			35,58	23,34	97,99	738,39	3089,42	0,65	77,12	63,70		137,89	492,69	126,52	5,54
Вт. Ужин для детей 11-15 лет															
045/94	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	493,71	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
ГТК	Плюшка "Московская"	50	4,61	6,12	32,71	201,17	841,70	0,08	0,15	8,11		16,88	52,06	8,60	0,60
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			10,41	12,52	40,71	319,17	1335,41	0,14	1,55	48,11		256,88	242,06	36,60	0,80
Итого за день			121,82	92,94	451,09	3117,78	13044,79	2,00	106,85	301,12		882,22	1835,49	438,11	21,23

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
X/3	Бутерброд с маслом	25/15	2,02	11,08	12,50	157,90	660,65	0,03		60,00		8,60	20,75	3,50	0,31
106/08	Запеканка из творога	150	31,08	5,70	18,60	247,97	1037,51	0,12	0,71	38,60		186,93	280,28	38,36	0,90
	Молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60		92,10	65,70	10,20	0,06
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			40,70	20,19	93,82	718,21	3004,99	0,29	1,01	111,20		310,69	461,98	79,06	3,56
Обед для детей 16-18 лет															
ТТК №25	Салат "Бабушкин" со свежим огурцом	100	1,91	15,65	7,91	180,74	756,22	0,07	10,01	10,00		25,94	51,89	18,44	0,80
ТТК №47	Суп картофельный с горохом и мясным фаршем	300/10	9,17	7,18	21,28	183,97	769,73	0,31	14,73	0,04		45,53	130,72	46,02	2,66
ТТК №87	Гуляш из мяса птицы (филе) в сметанно-томатном соусе	120/40	35,75	5,69	2,33	196,48	822,07	0,12	4,37	118,40		22,04	281,24	139,58	2,38
466/94	Рис припущенный	250	6,23	7,58	49,71	287,60	1203,32	0,30		35,00		46,30	291,50	102,05	1,93
ТТК №78	Напиток из изюма	200	0,22	0,04	24,15	96,08	402,00	0,02				8,60	12,90	4,20	0,36
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			64,18	37,54	171,28	1266,87	5300,58	1,02	29,11	163,44		185,91	912,25	347,79	11,18
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
413/04	Ватрушка наливная	100	9,26	9,71	52,19	327,60	1370,68	0,15	0,03	56,64		19,18	98,44	15,26	1,26
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			10,26	9,91	72,39	419,60	1755,61	0,17	4,03	56,64		33,18	112,44	23,26	4,06
Ужин для детей 16-18 лет															
13/08	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,08	9,39	90,52	378,74	0,03	36,05			42,09	30,36	16,52	0,57
310/94	Горбуша запечённая (Филе Горбуши)	120	28,25	14,58	4,58	257,08	1075,62	0,30	1,29	42,84		41,81	294,64	44,78	1,05
470/94	Картофель отварной	250	4,77	6,46	37,19	222,93	932,74	0,30	50,00	35,00		45,50	151,38	58,60	2,41
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			45,71	27,58	134,13	960,72	4019,65	0,83	87,34	77,84		167,46	620,38	157,40	7,14
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
645/94	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	493,71	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
292/13	Булочка "Домашняя"	60	4,19	8,55	32,46	220,58	922,91	0,07		2,85		2,48	40,03	6,93	0,56
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			9,99	14,95	40,46	338,58	1416,62	0,13	1,40	42,85		242,48	230,03	34,93	0,76
Итого за день			170,84	110,17	512,08	3703,98	15497,45	2,44	122,89	451,97		939,72	2337,08	642,44	26,70

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоу- ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6,20	9,87	37,00	258,99	1083,61	0,14	1,26	59,44		127,60	167,35	40,29	0,89
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			23,52	26,86	110,20	775,73	3245,65	0,34	2,70	161,44		284,92	518,50	111,59	4,48
Обед для детей 11-15 лет															
16/08	Салат из свежей капусты с перцем, помидорами и морковью	100	1,33	10,10	4,51	115,50	483,25	0,04	44,00			30,04	30,78	18,81	0,62
48/08	Суп "Крестьянский" с мясным фаршем и сметаной	250/10/10	4,89	6,51	12,83	128,88	539,23	0,07	20,66	35,03		45,09	100,86	24,90	0,99
304/94	Жаркое по- домашнему (Говядина)	75/200	25,99	14,33	25,60	329,79	1379,84	0,28	35,34	0,05		44,35	330,99	67,86	4,97
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			42,60	32,36	130,86	980,79	4103,63	0,58	104,00	35,08		160,60	595,23	147,97	10,19
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК	Сдоба с повидлом	75	4,92	2,24	29,75	155,32	649,86	0,08		15,41		5,04	49,25	8,09	0,67
	Мандарин	100	0,93	0,23	8,73	44,23	185,06								
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			6,85	2,67	58,68	291,55	1219,85	0,10	4,00	15,41		19,04	63,25	16,09	3,47
Ужин для детей 11-15 лет															
93/97	Винегрет овощной	100	1,20	10,15	6,84	123,78	517,90	0,05	9,39			33,31	43,20	19,24	0,87
ТТК №23	Окорочок куриный запечённый	100	26,95	13,85	0,28	229,45	960,02	0,14	0,02	7,55		27,58	190,98	27,31	2,70
464/94	Каша гречневая вязкая	200	5,97	5,92	26,06	178,34	746,17	0,22		28,00		19,04	152,60	100,44	3,42
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			40,80	30,86	88,21	786,86	3292,22	0,54	9,41	35,55		104,49	482,48	172,79	9,16
Ит. Ужин для детей 11-15 лет															
645/94	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	493,71	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
292/13	Булочка "Домашняя"	60	4,19	8,55	32,46	220,58	922,91	0,07		2,85		2,48	40,03	6,93	0,56
Итого за Ит. Ужин для детей 11-15 лет			9,99	14,95	40,46	338,58	1416,62	0,13	1,40	42,85		242,48	230,03	34,93	0,76
Итого за день			123,76	107,70	428,41	3173,51	13277,97	1,69	121,51	290,33		811,53	1889,49	483,37	28,06

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак для детей 16-18 лет																
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00			12,60	155,50	18,00	0,71
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6,20	9,87	37,00	258,99	1083,61	0,14	1,26	59,44			127,60	167,35	40,29	0,89
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00			125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03					5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09					17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			24,18	26,98	113,54	793,13	3318,46	0,36	2,70	161,44			288,42	534,30	116,29	4,87
Обед для детей 16-18 лет																
16/08	Салат из свежей капусты с перцем, помидорами и морковью	100	1,33	10,10	4,51	115,50	483,25	0,04	44,00				30,04	30,78	18,81	0,62
48/08	Суп "Крестьянский" с мясным фаршем и сметаной	300/10/10	5,32	7,19	15,33	146,66	613,63	0,09	24,66	39,04			52,12	114,94	28,94	1,15
394/94	Жаркое по-домашнему (Говядина)	120/250	40,40	20,26	32,00	463,57	1939,58	0,37	44,17	0,06			59,18	492,05	93,99	7,34
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00				7,12	4,40	3,60	0,95
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11					20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09					17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			58,10	39,09	143,10	1149,75	4810,55	0,71	116,83	39,10			185,96	786,17	182,84	13,11
Полдник для детей 16-18 лет																
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК	Сдоба с повидлом	75	4,92	2,24	29,75	155,32	649,86	0,08		15,41			5,04	49,25	8,09	0,67
	Мандарин	100	0,93	0,23	8,73	44,23	185,06									
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			6,85	2,67	58,68	291,55	1219,85	0,10	4,00	15,41			19,04	63,25	16,09	3,47
Ужин для детей 16-18 лет																
93/97	Винегрет овощной	100	1,20	10,15	6,84	123,78	517,90	0,05	9,39				33,31	43,20	19,24	0,87
ТТК №23	Окорочок куриный запечённый	125	33,68	17,31	0,35	286,81	1200,01	0,17	0,02	9,44			34,48	238,72	34,14	3,38
464/94	Каша гречневая вязкая	250	7,47	7,40	32,58	222,93	932,74	0,27		35,00			23,80	190,75	125,55	4,28
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31						0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11					20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09					17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			53,49	36,32	122,74	1023,71	4283,20	0,69	9,41	44,44			129,65	616,67	216,43	11,64
Вт. Ужин для детей 16-18 лет																
645/94	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	493,71	0,06	1,40	40,00			240,00	190,00	28,00	0,20
292/13	Булочка "Домашняя"	60	4,19	8,55	32,46	220,58	922,91	0,07		2,85			2,48	40,03	6,93	0,56
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			9,99	14,95	40,46	338,58	1416,62	0,13	1,40	42,85			242,48	230,03	34,93	0,76
Итого за день			152,61	120,01	478,52	3596,72	15048,68	1,99	134,34	303,24			865,55	2230,42	566,58	33,85

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
X/3	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	10,54	39,93	283,75	1187,21	0,25	1,25	59,20		136,19	206,90	55,23	1,52
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			18,10	21,84	100,82	665,72	2785,37	0,42	2,55	119,20		283,19	395,60	95,03	3,82
Обед для детей 11-15 лет															
75/94	Икра из свеклы	100	1,84	6,69	10,62	110,23	461,20	0,04	14,60			36,89	51,75	25,33	1,50
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	250/25	5,03	3,01	11,97	93,58	391,54	0,12	16,08	36,56		30,24	107,36	28,69	1,19
413/94	Шницель н/р из гов., свин. б/я	100	17,28	28,99	5,24	352,23	1473,73	0,37	3,19	13,33		37,93	183,70	30,41	1,90
474/94	Картофель запечённый	200	5,44	18,60	42,92	358,50	1499,96	0,35	57,87			38,74	170,21	67,13	2,68
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			40,02	58,61	146,97	1273,69	5329,12	1,06	91,74	49,89		178,25	641,22	184,36	9,98
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
ГТК №89	Пирог манный (новый)	100	6,37	21,76	48,58	416,77	1743,77	0,08	0,31	139,50		70,42	91,97	13,28	0,78
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			7,37	21,96	68,78	508,77	2128,69	0,10	4,31	139,50		84,42	105,97	21,28	3,58
Ужин для детей 11-15 лет															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	100	1,70	10,15	11,17	144,33	603,88	0,08	16,30	0,06		35,84	45,31	19,55	0,88
200/13	Плов из птицы (филе куриное)	80/200	29,82	10,35	43,47	378,12	1582,05	0,34	5,73	119,38		49,92	442,87	186,91	3,36
146/08	Чай с лимоном	250/7	0,29	0,06	17,26	70,31	294,18		2,80			3,36	1,54	0,84	0,10
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			38,25	21,44	109,86	779,86	3262,93	0,55	24,83	119,44		113,12	585,42	233,10	6,45
Вт. Ужин для детей 11-15 лет															
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			4,50	5,22	19,80	140,40	587,43	0	0	0		0	0	0	0
Итого за день			108,24	129,07	446,23	3368,44	14093,55	2,13	123,43	428,03		658,98	1728,21	533,77	23,83

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	5,93	11,44	12,43	177,35	742,03	0,03	0,11	71,50		7,55	109,25	11,75	0,40
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	10,54	39,93	283,75	1187,21	0,25	1,25	59,20		136,19	206,90	55,23	1,52
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			22,71	25,95	104,16	735,62	3077,83	0,44	2,66	150,70		286,84	501,40	107,98	4,31
Обед для детей 16-18 лет															
75/94	Икра из свеклы	100	1,84	6,69	10,62	110,23	461,20	0,04	14,60			36,89	51,75	25,33	1,50
60/08	Уха со взбитым яйцом (Скумбрия)	300/25	3,31	3,47	14,36	100,56	420,74	0,12	19,21	42,04		28,97	84,91	24,36	1,29
413/94	Шницель н/р из гов., свин. б/я	120	17,28	28,99	5,24	352,23	1473,73	0,37	3,19	13,33		37,93	183,70	30,41	1,90
474/94	Картофель запечённый	250	6,80	23,25	53,65	448,13	1874,98	0,43	72,33			48,43	212,77	83,92	3,35
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			40,37	63,86	166,84	1401,34	5863,21	1,16	109,33	55,37		190,28	677,13	201,52	11,15
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК №89	Пирог манный (новый)	100	6,37	21,76	48,58	416,77	1743,77	0,08	0,31	139,50		70,42	91,97	13,28	0,78
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			7,37	21,96	68,78	508,77	2128,69	0,10	4,31	139,50		84,42	105,97	21,28	3,58
Ужин для детей 16-18 лет															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	100	1,70	10,15	11,17	144,33	603,88	0,08	16,30	0,06		35,84	45,31	19,55	0,88
200/13	Плов из птицы (филе куриное)	120/250	43,32	13,40	54,43	500,05	2092,21	0,45	7,66	168,29		64,58	600,18	257,07	4,58
146/08	Чай с лимоном	250/7	0,29	0,06	17,26	70,31	294,18		2,80			3,36	1,54	0,84	0,10
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			56,21	25,01	148,76	1036,69	4337,51	0,73	26,76	168,35		141,28	791,03	314,96	8,61
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			4,50	5,22	19,80	140,40	587,43	0	0	0		0	0	0	0
Итого за день			131,16	142,00	508,34	3822,82	15994,68	2,43	143,06	513,92		702,82	2075,53	645,74	27,65

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
257/94	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,89	10,17	34,95	252,56	1056,71	0,19	1,28	59,68		143,33	238,19	65,57	1,11
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			25,11	27,36	120,45	828,05	3464,56	0,42	2,72	161,68		305,65	605,59	140,37	4,97
Обед для детей 11-15 лет															
24/94	Салат из сырых овощей	100	0,93	20,09	2,76	198,35	829,90	0,04	15,55			26,63	29,35	17,42	0,61
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) с мясным фаршем и сметаной	250/10/10	4,75	4,94	12,65	113,33	474,17	0,10	23,47	25,03		43,30	93,47	27,53	1,08
63/08	Гуляш из говядины	60/40	18,72	7,47	3,37	152,37	637,52	0,07	1,95	12,80		24,12	192,19	24,67	2,84
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	200	8,07	3,44	49,92	257,50	1077,38	0,13		16,00		31,92	72,13	13,40	1,38
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	250	0,20	0,08	19,78	82,43	344,89		62,50			4,31	1,06	1,06	0,24
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			42,91	37,30	151,04	1108,58	4638,30	0,52	103,47	53,83		164,28	516,40	116,88	8,81
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
687/94	Пирожок печёный сдобный картошка с мясом	100	11,13	9,98	37,12	278,50	1165,24	0,14	5,78	17,36		15,69	124,94	22,52	1,40
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,60	353,97	0,05	18,00			28,80	19,80	16,20	3,96
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			12,85	10,90	74,96	455,10	1904,14	0,21	27,78	17,36		58,49	158,74	46,72	8,16
Ужин для детей 11-15 лет															
ТТК №25	Салат "Бабушкин" со свежим огурцом	100	1,91	15,65	7,91	180,74	756,22	0,07	10,01	10,00		25,94	51,89	18,44	0,80
474/97	Биточек "Особый" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	7,84	7,70	35,36	238,98	999,89	0,19	1,25	47,20		144,24	228,00	43,88	2,52
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			27,40	39,01	109,77	897,72	3756,06	0,62	14,18	57,20		225,48	494,39	112,10	6,93
Вт. Ужин для детей 11-15 лет															
645/94	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	493,71	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
ТТК	Рогалик с творогом	50	5,11	5,29	21,51	152,08	636,30	0,06	0,18	12,60		34,46	63,07	9,88	0,59
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			10,91	11,69	29,51	270,08	1130,01	0,12	1,58	52,60		274,46	253,07	37,88	0,79
Итого за день			119,18	126,26	485,73	3559,53	14893,07	1,89	149,73	342,67		1028,36	2028,19	453,95	29,66

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
257/94	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,89	10,17	34,95	252,56	1056,71	0,19	1,28	59,68		143,33	238,19	65,57	1,11
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			23,87	27,28	111,49	786,70	3291,55	0,41	2,72	161,68		304,15	605,14	141,57	5,09
Обед для детей 16-18 лет															
24/94	Салат из сырых овощей	100	0,93	20,09	2,76	198,35	829,90	0,04	15,55			26,63	29,35	17,42	0,61
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) с мясным фаршем и сметаной	300/10/10	5,25	5,36	15,40	130,16	544,59	0,12	28,73	29,54		53,71	110,40	33,88	1,36
63/08	Гуляш из говядины	100/25	30,50	10,26	1,63	215,47	901,53	0,10	1,22	8,00		24,02	306,30	37,16	4,45
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	230	9,28	3,96	57,40	296,13	1239,01	0,15		18,40		36,71	82,94	15,42	1,59
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	250	0,20	0,08	19,78	82,43	344,89		62,50			4,31	1,06	1,06	0,24
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			57,06	41,15	162,87	1244,54	5207,16	0,61	108,00	55,94		182,88	674,05	142,44	11,30
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
687/94	Пирожок печёный сдобный картошка с мясом	100	11,13	9,98	37,12	278,50	1165,24	0,14	5,78	17,36		15,69	124,94	22,52	1,40
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,60	353,97	0,05	18,00			28,80	19,80	16,20	3,96
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			12,85	10,90	74,96	455,10	1904,14	0,21	27,78	17,36		58,49	158,74	46,72	8,16
Ужин для детей 16-18 лет															
ТТК №25	Салат "Бабушкин" со свежим огурцом	100	1,91	15,65	7,91	180,74	756,22	0,07	10,01	10,00		25,94	51,89	18,44	0,80
474/97	Биточек "Особый"	120	17,39	22,50	16,52	338,84	1417,71	0,36	3,77			39,69	184,97	35,90	2,17
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	9,80	9,62	44,20	298,73	1249,89	0,24	1,56	59,00		180,30	285,00	54,85	3,15
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			40,24	49,23	151,60	1208,50	5056,36	0,87	15,34	69,00		283,99	665,86	146,69	9,23
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
645/94	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	493,71	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
ТТК	Рогалик с творогом	50	5,11	5,29	21,51	152,08	636,30	0,06	0,18	12,60		34,46	63,07	9,88	0,59
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			10,91	11,69	29,51	270,08	1130,01	0,12	1,58	52,60		274,46	253,07	37,88	0,79
Итого за день			144,93	140,25	530,43	3964,92	16589,23	2,22	155,42	356,58		1103,97	2356,86	515,30	34,57

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
X/3	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
106/08	Запеканка из творога	150	31,08	5,70	18,60	247,97	1037,51	0,12	0,71	38,60		186,93	280,28	38,36	0,90
	Молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60		92,10	65,70	10,20	0,06
030/94	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	80,01	334,76	0,02	0,75	10,00		65,40	53,24	11,40	0,92
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			41,31	17,83	89,14	679,58	2843,36	0,29	1,76	101,20		370,83	497,92	85,76	4,02
Обед для детей 11-15 лет															
ГТК	Салатик овощной	100	1,98	15,63	8,19	181,07	757,60	0,08	10,04	11,50		26,95	58,36	22,60	0,83
ГТК №47	Суп картофельный с горохом и мясным фаршем	250/10	8,06	6,20	17,74	156,91	656,51	0,26	12,38	0,03		38,17	113,01	39,00	2,25
ГТК №23	Окорочок куриный запечённый	100	26,95	13,85	0,28	229,45	960,02	0,14	0,02	7,55		27,58	190,98	27,31	2,70
464/94	Каша гречневая вязкая	200	5,97	5,92	26,06	178,34	746,17	0,22		28,00		19,04	152,60	100,44	3,42
154/08	Компот из изюма	200	0,54	0,11	33,13	133,62	559,07	0,04				20,60	32,25	10,50	0,81
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			53,74	42,99	147,96	1183,99	4953,81	0,92	22,44	47,08		166,34	675,40	232,65	12,67
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
413/04	Ватрушка наливная	100	9,26	9,71	52,19	327,60	1370,68	0,15	0,03	56,64		19,18	98,44	15,26	1,26
	Банан	240	3,60	1,20	50,40	230,40	963,99	0,10	24,00			19,20	67,20	100,80	1,44
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			13,86	11,11	122,79	650,00	2719,60	0,27	28,03	56,64		52,38	179,64	124,06	5,50
Ужин для детей 11-15 лет															
6/04	Салат "Тазалык"	100	1,25	10,10	8,61	131,71	551,07	0,03	30,16			34,37	25,55	14,55	0,64
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши)	100	12,92	23,12	14,05	316,74	1325,24	0,41	0,30	9,90		43,04	142,75	27,83	1,61
472/94	Пюре картофельное	200	4,09	5,91	26,73	174,48	730,02	0,22	34,59	34,00		56,55	128,64	43,64	1,60
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			24,94	40,07	104,42	878,22	3674,47	0,79	65,05	43,90		158,52	392,64	111,82	6,02
Вт. Ужин для детей 11-15 лет															
645/94	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	134,00	560,66	0,04	0,60	60,00		248,00	184,00	28,00	0,20
ГТК №38	Рулетик с повидлом	75	6,21	8,74	43,71	272,93	1141,94	0,10	0,20	28,09		23,19	73,51	11,68	1,01
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			11,81	16,74	52,11	406,93	1702,60	0,14	0,80	88,09		271,19	257,51	39,68	1,21
Итого за день			145,66	128,74	516,42	3798,72	15893,84	2,41	118,08	336,91		1019,26	2003,11	593,97	29,42

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак для детей 16-18 лет																
X/3	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00			7,40	19,25	3,50	0,30
106/08	Запеканка из творога	250	51,80	9,50	31,00	413,30	1729,25	0,21	1,19	64,33			316,15	468,08	64,20	1,54
	Молоко сгущёное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60			92,10	65,70	10,20	0,06
630/94	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	80,01	334,76	0,02	0,75	10,00			65,40	53,24	11,40	0,92
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03					5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09					17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			62,69	21,75	104,88	862,31	3607,91	0,40	2,24	126,93			503,55	701,52	116,30	5,05
Обед для детей 16-18 лет																
ТТК	Салатик овощной	100	1,98	15,63	8,19	181,07	757,60	0,08	10,04	11,50			26,95	58,36	22,60	0,83
ТТК №47	Суп картофельный с горохом и мясным фаршем	300/10	9,17	7,18	21,28	183,97	769,73	0,31	14,73	0,04			45,53	130,72	46,02	2,66
ТТК №23	Окорочок куриный запечённый	125	33,68	17,31	0,35	286,81	1200,01	0,17	0,02	9,44			34,48	238,72	34,14	3,38
464/94	Каша гречневая вязкая	250	7,47	7,40	32,58	222,93	932,74	0,27		35,00			23,80	190,75	125,55	4,28
154/08	Компот из изюма	200	0,54	0,11	33,13	133,62	559,07	0,04					20,60	32,25	10,50	0,81
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11					20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09					17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			63,74	49,03	161,43	1330,40	5566,39	1,07	24,79	55,98			188,86	794,80	276,31	15,01
Полдник для детей 16-18 лет																
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80
413/04	Ватрушка наливная	100	9,26	9,71	52,19	327,60	1370,68	0,15	0,03	56,64			19,18	98,44	15,26	1,26
	Банан	240	3,60	1,20	50,40	230,40	963,99	0,10	24,00				19,20	67,20	100,80	1,44
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			13,86	11,11	122,79	650,00	2719,60	0,27	28,03	56,64			52,38	179,64	124,06	5,50
Ужин для детей 16-18 лет																
6/04	Салат "Тазалык"	100	1,25	10,10	8,61	131,71	551,07	0,03	30,16				34,37	25,55	14,55	0,64
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши)	120	7,87	25,48	16,86	330,72	1383,73	0,41					43,73	92,10	21,52	1,69
472/94	Пюре картофельное	250	5,11	7,39	33,41	218,11	912,57	0,27	43,24	42,50			86,88	164,10	55,51	2,12
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31						0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11					20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09					17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			25,37	44,43	141,85	1070,73	4479,93	0,91	73,40	42,50			203,04	425,75	129,08	7,56
Вт. Ужин для детей 16-18 лет																
645/94	Ряженка	200	5,60	8,00	8,40	134,00	560,66	0,04	0,60	60,00			248,00	184,00	28,00	0,20
ТТК №38	Рулетик с повидлом	75	6,21	8,74	43,71	272,93	1141,94	0,10	0,20	28,09			23,19	73,51	11,68	1,01
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			11,81	16,74	52,11	406,93	1702,60	0,14	0,80	88,09			271,19	257,51	39,68	1,21
Итого за день			177,47	143,06	583,06	4320,37	18076,43	2,79	129,26	370,14			1219,02	2359,22	685,43	34,33

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
X/3	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
112/08	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	9,24	13,85	2,33	170,54	713,54	0,06	0,55	213,20		92,66	170,21	14,13	1,76
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	10,54	39,93	283,75	1187,21	0,25	1,25	59,20		136,19	206,90	55,23	1,52
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			24,10	32,58	97,42	775,68	3245,45	0,44	1,80	312,40		255,81	475,81	95,16	5,48
Обед для детей 11-15 лет															
43/97	Салат "Степной" с огурцом свежим	100	1,34	15,15	6,57	169,10	707,51	0,06	9,34			25,05	46,79	19,79	0,69
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/10	5,49	7,02	12,23	133,55	558,77	0,08	21,77	38,53		50,00	93,73	29,31	1,38
ТТК №87	Гуляш из мяса птицы (филе) в сметанно-томатном соусе	80/20	0,20	1,51	0,87	18,09	75,69		0,75	3,44		4,64	4,42	1,29	0,07
466/94	Рис припущенный	200	4,99	6,07	39,77	230,08	962,65	0,24		28,00		37,04	233,20	81,64	1,54
ТТК №79	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,21		22,22	88,78	371,46		0,20			22,80	7,70	3,00	0,66
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			22,47	31,03	144,22	944,20	3950,53	0,56	32,06	69,97		173,53	514,04	167,83	7,00
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
177/08	Сочень из песочного теста с творогом	100	5,65	11,98	39,72	285,81	1195,83	0,08	0,01	97,00		14,71	64,32	8,07	0,87
	Банан	240	3,60	1,20	50,40	230,40	963,99	0,10	24,00			19,20	67,20	100,80	1,44
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			10,25	13,38	110,32	608,21	2544,75	0,20	28,01	97,00		47,91	145,52	116,87	5,11
Ужин для детей 11-15 лет															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	100	1,67	15,11	10,40	184,80	773,20	0,06	45,25			33,21	41,15	18,69	0,66
430/94	Запеканка картофельная с мясом (смеш фарш) и маслом сливочным	243/5	17,06	26,63	38,89	461,35	1930,29	0,51	50,51	20,00		53,36	273,61	77,35	3,46
146/08	Чай с лимоном	250/7	0,29	0,06	17,26	70,31	294,18		2,80			3,36	1,54	0,84	0,10
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			25,46	42,68	104,51	903,56	3780,50	0,70	98,56	20,00		113,93	412,00	122,68	6,33
Ит. Ужин для детей 11-15 лет															
	Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	661,07	0,06	1,80	40,00		242,00	188,00	30,00	0,20
202/13	Булочка "Домашняя"	50	3,64	7,14	28,00	188,28	787,76	0,06		2,37		2,07	34,65	6,02	0,49
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			9,04	12,14	49,60	346,28	1448,84	0,12	1,80	42,37		244,07	222,65	36,02	0,69
Итого за день			91,32	131,81	506,07	3577,93	14970,06	2,02	162,23	541,74		835,25	1770,02	538,56	24,61

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
112/08	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	9,24	13,85	2,33	170,54	713,54	0,06	0,55	213,20		92,66	170,21	14,13	1,76
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	10,54	39,93	283,75	1187,21	0,25	1,25	59,20		136,19	206,90	55,23	1,52
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			31,92	38,22	113,06	921,83	3856,94	0,49	1,94	354,40		264,51	627,86	114,36	6,28
Обед для детей 16-18 лет															
43/97	Салат "Степной" с огурцом свежим	100	1,34	15,15	6,57	169,10	707,51	0,06	9,34			25,05	46,79	19,79	0,69
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	300/10/10	5,83	7,70	14,58	150,32	628,94	0,09	25,91	42,54		57,63	104,02	33,89	1,60
ТТК №87	Гуляш из мяса птицы (филе) в сметанно-томатном соусе	120/40	35,75	5,69	2,33	196,48	822,07	0,12	4,37	118,40		22,04	281,24	139,58	2,38
466/94	Рис припущенный	250	6,23	7,58	49,71	287,60	1203,32	0,30		35,00		46,30	291,50	102,05	1,93
ТТК №79	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,21		22,22	88,78	371,46		0,20			22,80	7,70	3,00	0,66
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			60,26	37,52	161,31	1214,28	5080,55	0,77	39,82	195,94		211,32	875,25	335,81	10,31
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
177/08	Сочень из песочного теста с творогом	100	5,65	11,98	39,72	285,81	1195,83	0,08	0,01	97,00		14,71	64,32	8,07	0,87
	Банан	240	3,60	1,20	50,40	230,40	963,99	0,10	24,00			19,20	67,20	100,80	1,44
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			10,25	13,38	110,32	608,21	2544,75	0,20	28,01	97,00		47,91	145,52	116,87	5,11
Ужин для детей 16-18 лет															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	100	1,67	15,11	10,40	184,80	773,20	0,06	45,25			33,21	41,15	18,69	0,66
430/94	Запеканка картофельная с мясом (смеш фарш) и маслом сливочным	243/5	17,06	26,63	38,89	461,35	1930,29	0,51	50,51	20,00		53,36	273,61	77,35	3,46
146/08	Чай с лимоном	250/7	0,29	0,06	17,26	70,31	294,18		2,80			3,36	1,54	0,84	0,10
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			29,92	43,20	132,45	1038,46	4344,92	0,77	98,56	20,00		127,43	460,30	134,38	7,27
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
	Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	661,07	0,06	1,80	40,00		242,00	188,00	30,00	0,20
292/13	Булочка "Домашняя"	50	3,64	7,14	28,00	188,28	787,76	0,06		2,37		2,07	34,65	6,02	0,49
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			9,04	12,14	49,60	346,28	1448,84	0,12	1,80	42,37		244,07	222,65	36,02	0,69
Итого за день			141,39	144,46	566,74	4129,06	17275,99	2,35	170,13	709,71		895,24	2331,58	737,44	29,66

День 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак для детей 11-15 лет																
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/10	4,61	10,11	12,43	159,85	668,81	0,03	0,07	61,00			7,50	79,25	9,00	0,37
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6,20	9,87	37,00	258,99	1083,61	0,14	1,26	59,44			127,60	167,35	40,29	0,89
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00			120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03					5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07					14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			18,83	23,83	97,89	675,96	2828,22	0,31	2,63	140,44			274,70	416,05	85,59	3,26
Обед для детей 11-15 лет																
ТТК №38	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,86	10,13	2,34	108,00	451,87	0,04	13,80				19,18	29,15	15,22	0,67
60/08	Уха со взбитым яйцом (Скумбрия)	250/25	2,75	2,89	11,97	83,80	350,62	0,10	16,00	35,03			24,14	70,76	20,30	1,07
416/94	Биточек из говядины с соусом	90/10	13,68	11,37	13,91	212,46	888,93	0,16	3,92				42,96	146,87	29,22	1,69
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	200	8,07	3,44	49,92	257,50	1077,38	0,13		16,00			31,92	72,13	13,40	1,38
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31						0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11					20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	60	3,96	0,72	20,04	104,40	436,81	0,11					21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед для детей 11-15 лет			37,16	29,41	164,45	1069,35	4474,16	0,65	33,72	51,03			159,76	478,71	120,34	8,31
Полдник для детей 11-15 лет																
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00				14,00	14,00	8,00	2,80
414/04	Ватрушка с картофелем	100	6,10	11,55	33,17	258,25	1080,52	0,13	7,79	47,03			30,09	88,54	18,56	1,09
	Мандарин	100	0,93	0,23	8,73	44,23	185,06									
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			8,03	11,98	62,10	394,48	1650,50	0,15	11,79	47,03			44,09	102,54	26,56	3,89
Ужин для детей 11-15 лет																
17/08	Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,10	8,21	87,40	365,68	0,02	25,00				41,65	30,70	14,20	0,58
403/94	Плов из говядины	75/200	27,98	17,08	41,29	424,03	1774,14	0,33	4,46	0,06			57,47	467,36	115,84	5,06
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31						0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06					10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07					14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			36,24	23,12	104,53	766,72	3207,96	0,48	29,46	0,06			123,68	593,76	155,84	7,81
Вт. Ужин для детей 11-15 лет																
045/94	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	493,71	0,06	1,40	40,00			240,00	190,00	28,00	0,20
ТТК	Плюшка "Московская"	50	4,61	6,12	32,71	201,17	841,70	0,08	0,15	8,11			16,88	52,06	8,60	0,60
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			10,41	12,52	40,71	319,17	1335,41	0,14	1,55	48,11			256,88	242,06	36,60	0,80
Итого за день			110,67	100,86	469,68	3225,68	13496,25	1,73	79,15	286,67			859,11	1833,12	424,93	24,07

День 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	КилоДжоу- ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	6,20	9,87	37,00	258,99	1083,61	0,14	1,26	59,44		127,60	167,35	40,29	0,89
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			24,02	26,81	113,53	787,11	3293,27	0,36	2,70	161,44		283,30	508,10	99,29	3,99
Обед для детей 16-18 лет															
ТТК №38	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,86	10,13	2,34	108,00	451,87	0,04	13,80			19,18	29,15	15,22	0,67
60/08	Уха со взбитым яйцом (Скумбрия)	300/25	3,31	3,47	14,36	100,56	420,74	0,12	19,21	42,04		28,97	84,91	24,36	1,29
416/94	Биточек из говядины	120	18,13	14,91	17,76	277,54	1161,23	0,21	4,91			56,30	194,04	38,11	2,22
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	250	10,08	4,30	62,40	321,89	1346,79	0,17		20,00		39,90	90,16	16,76	1,72
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			43,52	34,27	179,83	1198,18	5013,19	0,74	37,92	62,04		182,41	542,26	131,95	9,01
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
414/04	Ватрушка с картофелем	100	6,10	11,55	33,17	258,25	1080,52	0,13	7,79	47,03		30,09	88,54	18,56	1,09
	Мандарин	100	0,93	0,23	8,73	44,23	185,06								
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			8,03	11,98	62,10	394,48	1650,50	0,15	11,79	47,03		44,09	102,54	26,56	3,89
Ужин для детей 16-18 лет															
17/08	Салат из квашеной капусты	100	1,58	5,10	8,21	87,40	365,68	0,02	25,00			41,65	30,70	14,20	0,58
403/94	Плов из говядины	100/250	36,85	21,91	51,61	542,26	2268,82	0,41	5,57	0,08		72,73	602,85	146,99	6,59
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			49,57	28,47	142,79	1019,85	4267,05	0,63	30,57	0,08		152,44	777,55	198,69	10,28
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
645/94	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	493,71	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
ТТК	Плюшка "Московская"	50	4,61	6,12	32,71	201,17	841,70	0,08	0,15	8,11		16,88	52,06	8,60	0,60
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			10,41	12,52	40,71	319,17	1335,41	0,14	1,55	48,11		256,88	242,06	36,60	0,80
Итого за день			135,55	114,05	538,96	3718,79	15559,42	2,02	84,53	318,70		919,12	2172,51	493,09	27,97

День 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
X/3	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
106/08	Запеканка из творога	150	31,08	5,70	18,60	247,97	1037,51	0,12	0,71	38,60		186,93	280,28	38,36	0,90
	Молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60		92,10	65,70	10,20	0,06
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			41,90	16,64	102,71	726,51	3039,72	0,30	1,01	91,20		310,99	460,93	77,86	3,43
Обед для детей 11-15 лет															
ГТК №23	Салат "Мозайка"	100	1,19	10,08	2,86	109,60	458,57	0,04	60,10			29,58	25,55	12,22	0,52
ГТК	Суп картофельный с вермишелью и мясным фаршем	250/10	4,14	3,80	12,28	98,80	413,38	0,11	16,75			21,14	79,28	27,04	1,03
ГТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	90/30	13,36	18,18	10,14	257,11	1075,75	0,27	2,11	26,96		26,39	125,19	47,34	1,56
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,87	8,25	29,46	213,58	893,62	0,19	1,28	47,68		144,88	237,79	65,72	1,10
588/94	Компот из кураги	200	0,98	0,05	27,45	112,38	470,20	0,02	0,80			32,60	29,20	21,00	0,70
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			35,78	41,64	144,75	1096,07	4585,96	0,81	81,04	74,64		288,59	625,21	206,12	7,57
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
687/94	Пирожок печёный со свежей капустой	75	4,79	4,04	28,55	166,84	698,06	0,08	14,03	3,75		20,28	53,40	12,61	0,79
	Яблоко	210	0,80	0,80	19,60	94,00	393,30	0,06	20,00			32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			6,59	5,04	68,35	352,84	1476,28	0,16	38,03	3,75		66,28	89,40	38,61	7,99
Ужин для детей 11-15 лет															
ГТК №33	Салат "Популярный" с огурцом свежим	100	2,35	21,20	8,17	232,37	972,24	0,07	11,23	25,07		27,85	58,80	16,27	0,93
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Горбуши)	100	14,04	13,93	7,64	209,86	878,05	0,17	1,67	101,00		51,40	196,53	35,42	1,05
472/94	Пюре картофельное	200	4,09	5,91	26,73	174,48	730,02	0,22	34,59	34,00		56,55	128,64	43,64	1,60
146/08	Чай с лимоном	250/7	0,29	0,06	17,26	70,31	294,18		2,80			3,36	1,54	0,84	0,10
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			27,21	41,98	97,76	874,12	3657,32	0,59	50,29	160,07		163,16	481,21	121,97	5,79
Ит. Ужин для детей 11-15 лет															
	Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	661,07	0,06	1,80	40,00		242,00	188,00	30,00	0,20
ГТК №120	Калач сметанный дрожжевой	60	5,51	4,68	32,56	191,18	799,90	0,09	0,06	43,35		21,53	64,63	9,74	0,75
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			10,91	9,68	54,16	349,18	1460,97	0,15	1,86	83,35		263,53	252,63	39,74	0,95
Итого за день			122,39	114,98	467,73	3398,72	14220,24	2,01	172,23	413,01		1092,55	1909,38	484,30	25,73

День 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
106/08	Запеканка из творога	200	41,44	7,60	24,80	330,65	1383,44	0,17	0,95	51,46		252,92	374,46	51,36	1,23
	Молоко сгущёное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60		92,10	65,70	10,20	0,06
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			58,18	23,98	112,25	896,59	3751,33	0,37	1,39	146,06		380,68	690,91	106,56	4,29
Обед для детей 16-18 лет															
ТТК №23	Салат "Мозайка"	100	1,19	10,08	2,86	109,60	458,57	0,04	60,10			29,58	25,55	12,22	0,52
ТТК	Суп картофельный с вермишелью и мясным фаршем	300/10	4,47	3,57	14,63	107,19	448,48	0,13	19,78	12,00		24,24	90,20	31,35	1,18
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я)	120	17,48	23,50	11,13	325,36	1361,31	0,35	1,82	35,70		31,60	161,48	60,49	1,94
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,07	9,53	42,74	281,80	1179,05	0,09	1,60	59,60		163,34	198,45	45,52	0,77
588/94	Компот из кураги	200	0,98	0,05	27,45	112,38	470,20	0,02	0,80			32,60	29,20	21,00	0,70
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			42,09	48,13	164,71	1258,33	5264,85	0,83	84,10	107,30		318,86	648,88	208,08	8,16
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
687/94	Пирожок печёный со свежей капустой	75	4,79	4,04	28,55	166,84	698,06	0,08	14,03	3,75		20,28	53,40	12,61	0,79
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,60	353,97	0,05	18,00			28,80	19,80	16,20	3,96
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			6,51	4,96	66,39	343,44	1436,95	0,15	36,03	3,75		63,08	87,20	36,81	7,55
Ужин для детей 16-18 лет															
ТТК №33	Салат "Популярный" с огурцом свежим	100	2,35	21,20	8,17	232,37	972,24	0,07	11,23	25,07		27,85	58,80	16,27	0,93
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Горбуши)	125	17,55	17,41	9,55	262,33	1097,59	0,22	2,09	126,25		64,25	245,66	44,27	1,31
472/94	Пюре картофельное	250	5,11	7,39	33,41	218,11	912,57	0,27	43,24	42,50		86,88	164,10	55,51	2,12
146/08	Чай с лимоном	250/7	0,29	0,06	17,26	70,31	294,18		2,80			3,36	1,54	0,84	0,10
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			36,20	47,46	134,29	1105,12	4623,82	0,76	59,36	193,82		219,84	614,10	154,39	7,51
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
	Продукт кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	661,07	0,06	1,80	40,00		242,00	188,00	30,00	0,20
ТТК №120	Калач сметанный дрожжевой	60	5,51	4,68	32,56	191,18	799,90	0,09	0,06	43,35		21,53	64,63	9,74	0,75
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			10,91	9,68	54,16	349,18	1460,97	0,15	1,86	83,35		263,53	252,63	39,74	0,95
Итого за день			153,89	134,21	531,80	3952,66	16537,93	2,26	182,74	534,28		1245,99	2293,72	545,58	28,46

День 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
324/97	Яйца варёные "в мешочек"	46	5,49	4,66	0,29	64,31	269,07	0,03		115,00		25,30	88,32	5,52	1,15
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	10,54	39,93	283,75	1187,21	0,25	1,25	59,20		136,19	206,90	55,23	1,52
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			30,91	32,19	113,42	864,80	3618,32	0,48	2,69	276,20		318,81	646,37	132,05	6,26
Обед для детей 11-15 лет															
13/04	Салат "Сезонный"	100	1,09	5,09	7,64	83,74	350,37	0,03	20,96			35,23	29,96	12,96	0,56
48/08	Суп "Крестьянский" с мясным фаршем и сметаной	250/10/10	4,89	6,51	12,83	128,88	539,23	0,07	20,66	35,03		45,09	100,86	24,90	0,99
ГТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	200	5,05	6,21	30,44	195,29	817,09	0,26	8,50	32,08		47,86	202,27	74,90	1,52
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			32,55	34,38	147,26	1028,65	4303,87	0,78	55,86	89,42		190,88	569,96	188,55	7,96
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
ГТК №83	Слойка с творогом	80	10,78	14,74	34,19	281,12	1176,21	0,19	0,16	17,14		48,77	116,59	17,59	2,13
	Мандарин	100	0,93	0,23	8,73	44,23	185,06								
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			12,71	15,17	63,12	417,35	1746,19	0,21	4,16	17,14		62,77	130,59	25,59	4,93
Ужин для детей 11-15 лет															
43/97	Салат "Степной" с огурцом свежим	100	1,34	15,15	6,57	169,10	707,51	0,06	9,34			25,05	46,79	19,79	0,69
ГТК	Окорочок тушёный в соусе	100/25	28,45	15,86	1,66	258,88	1083,15	0,15	0,68	0,06		26,50	201,67	30,09	2,91
ГТК №59	Макаронные изделия отварные	200	8,07	3,44	49,92	257,50	1077,38	0,13		16,00		31,92	72,13	13,40	1,38
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			44,54	35,39	113,18	940,77	3936,18	0,47	10,02	16,06		108,03	416,29	89,08	7,15
Вт. Ужин для детей 11-15 лет															
645/94	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	493,71	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
182/08	Коржик молочный	60	3,94	5,84	37,27	213,91	895,00	0,06	0,08	37,93		10,92	41,46	6,55	0,54
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			9,74	12,24	45,27	331,91	1388,71	0,12	1,48	77,93		250,92	231,46	34,55	0,74
Итого за день			130,45	129,37	482,25	3583,48	14993,28	2,06	74,21	476,75		931,41	1994,67	469,82	27,04

День 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00		12,60	155,50	18,00	0,71
324/97	Яйца варёные "в мешочек"	46	5,49	4,66	0,29	64,31	269,07	0,03		115,00		25,30	88,32	5,52	1,14
257/94	Каша пшённная молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	10,54	39,93	283,75	1187,21	0,25	1,25	59,20		136,19	206,90	55,23	1,52
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			31,57	32,31	116,76	882,20	3691,12	0,50	2,69	276,20		322,31	662,17	136,75	6,65
Обед для детей 16-18 лет															
13/04	Салат "Сезонный"	100	1,09	5,09	7,64	83,74	350,37	0,03	20,96			35,23	29,96	12,96	0,56
48/08	Суп "Крестьянский" с мясным фаршем и сметаной	300/10/10	5,32	7,19	15,33	146,66	613,63	0,09	24,66	39,04		52,12	114,94	28,94	1,15
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я	120	17,84	23,81	11,15	329,56	1378,88	0,35	1,82	43,20		33,25	167,24	60,85	2,01
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	250	6,31	7,76	38,04	244,11	1021,36	0,32	10,63	40,10		59,83	252,84	93,63	1,90
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			41,61	45,39	163,42	1228,09	5138,33	1,00	62,07	122,34		225,05	713,38	237,48	9,62
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
ТТК №83	Слойка с творогом	100	13,48	18,43	42,74	351,41	1470,30	0,24	0,20	21,42		60,96	145,73	21,99	2,67
	Мандарин	105	0,96	0,24	9,00	45,60	190,79	0,07	45,60			42,00	20,40	13,20	0,12
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			15,44	18,87	71,94	489,01	2046,02	0,33	49,80	21,42		116,96	180,13	43,19	5,59
Ужин для детей 16-18 лет															
43/97	Салат "Степной" с огурцом свежим	100	1,34	15,15	6,57	169,10	707,51	0,06	9,34			25,05	46,79	19,79	0,69
ТТК	Окорочок тушёный в соусе	125/25	35,50	19,28	1,70	316,82	1325,57	0,18	0,68	0,07		34,90	251,58	37,31	3,63
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	250	10,08	4,30	62,40	321,89	1346,79	0,17		20,00		39,90	90,16	16,76	1,72
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			58,06	40,19	153,64	1198,00	5012,43	0,61	10,02	20,07		137,91	532,53	111,36	9,15
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
644/94	Молоко кипячёное	200	5,45	5,63	8,55	106,86	447,10	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
182/08	Коржик молочный	100	6,57	9,74	62,12	356,51	1491,64	0,10	0,13	63,21		18,20	69,09	10,91	0,90
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			12,02	15,37	70,67	463,37	1938,74	0,18	2,73	103,21		258,20	249,09	38,91	1,10
Итого за день			158,70	152,13	576,43	4260,67	17826,64	2,62	127,31	543,24		1060,43	2337,30	567,69	32,11

День 14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 11-15 лет															
X/3	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
161/94	Суп молочный с вермишелью	250	5,49	5,02	20,02	145,86	610,28	0,08	1,63	33,00		158,02	131,25	20,92	0,48
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак для детей 11-15 лет			15,49	16,32	80,91	527,83	2208,44	0,25	2,93	93,00		305,02	319,95	60,72	2,78
Обед для детей 11-15 лет															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	100	2,12	5,10	10,48	97,13	406,39	0,07	37,95	0,06		51,57	44,21	18,52	0,66
ТТК №41	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/10	4,54	6,45	8,68	111,06	464,68	0,08	31,56	35,03		51,79	79,02	26,25	1,02
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (филе Горбуши).	75/50	18,10	9,93	2,72	169,78	710,36	0,21	4,59	27,30		33,15	203,08	39,20	0,90
474/94	Картофель запечённый	200	5,44	18,60	42,92	358,50	1499,96	0,35	57,87			38,74	170,21	67,13	2,68
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
X/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед для детей 11-15 лет			40,68	41,42	144,43	1109,26	4641,14	0,89	131,97	62,39		209,81	624,72	183,90	7,98
Полдник для детей 11-15 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
110/08	Сырники из творога запечённые	100	20,48	2,39	20,89	183,93	769,56	0,06	0,46	18,66		122,15	184,26	25,09	0,60
	Молоко сгущённое	25	1,80	2,13	13,88	82,00	343,09	0,02	0,25	10,50		76,75	54,75	8,50	0,05
Итого за Полдник для детей 11-15 лет			23,28	4,72	54,97	357,93	1497,58	0,10	4,71	29,16		212,90	253,01	41,59	3,45
Ужин для детей 11-15 лет															
43/96	Салат "Очарование"	100	8,17	21,80	5,40	250,52	1048,18	0,08	8,31	47,15		19,03	93,18	33,33	1,07
ТТК №27	Капуста тушёная с мясным фаршем	75/200	19,39	15,18	17,41	283,23	1185,03	0,14	110,03	0,06		135,69	234,38	68,16	2,73
146/08	Чай с лимоном	250/7	0,29	0,06	17,26	70,31	294,18		2,80			3,36	1,54	0,84	0,10
X/3	Хлеб Пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	491,62	0,06				10,00	32,50	7,00	0,55
X/3	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,48	13,36	69,60	291,21	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Ужин для детей 11-15 лет			34,29	37,92	78,03	791,16	3310,21	0,35	121,14	47,21		182,08	424,80	128,13	6,01
Вт. Ужин для детей 11-15 лет															
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Вт. Ужин для детей 11-15 лет			4,50	5,22	19,80	140,40	587,43	0	0	0		0	0	0	0
Итого за день			118,24	105,60	378,14	2926,58	12244,81	1,59	260,75	231,76		909,81	1622,48	414,34	20,22

День 14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 16-18 лет															
Х/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/10	4,61	10,11	12,43	159,85	668,81	0,03	0,07	61,00		7,50	79,25	9,00	0,37
161/94	Суп молочный с вермишелью	250	5,49	5,02	20,02	145,86	610,28	0,08	1,63	33,00		158,02	131,25	20,92	0,48
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00		120,60	90,00	14,00	0,16
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Х/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак для детей 16-18 лет			18,78	19,10	84,25	580,23	2427,68	0,27	3,00	114,00		308,62	395,75	70,92	3,24
Обед для детей 16-18 лет															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	100	2,12	5,10	10,48	97,13	406,39	0,07	37,95	0,06		51,57	44,21	18,52	0,66
ТТК №41	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	300/10/10	4,90	7,12	10,36	125,28	524,17	0,09	37,74	39,04		60,16	88,74	30,56	1,19
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (Филе Горбуши)	120/50	28,62	13,05	2,72	237,84	995,12	0,31	5,08	43,68		44,07	312,28	55,58	1,23
474/94	Картофель запечённый	250	6,80	23,25	53,65	448,13	1874,98	0,43	72,33			48,43	212,77	83,92	3,35
628/94	Чай с сахаром	250	0,24	0,06	17,07	68,19	285,31					0,56			0,06
Х/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
Х/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед для детей 16-18 лет			53,58	49,98	160,18	1298,57	5433,22	1,10	153,10	82,78		242,29	802,00	226,08	9,54
Полдник для детей 16-18 лет															
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
110/08	Сырники из творога запечённые	100	20,48	2,39	20,89	183,93	769,56	0,06	0,46	18,66		122,15	184,26	25,09	0,60
	Молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60		92,10	65,70	10,20	0,06
Итого за Полдник для детей 16-18 лет			23,64	5,14	57,74	374,33	1566,20	0,10	4,76	31,26		228,25	263,96	43,29	3,46
Ужин для детей 16-18 лет															
43/96	Салат "Очарование"	100	8,17	21,80	5,40	250,52	1048,18	0,08	8,31	47,15		19,03	93,18	33,33	1,07
ТТК №27	Капуста тушёная с мясным фаршем	100/250	25,49	17,88	21,77	348,85	1459,59	0,18	137,85	0,08		170,28	305,16	87,16	3,50
146/08	Чай с лимоном	250/7	0,29	0,06	17,26	70,31	294,18		2,80			3,36	1,54	0,84	0,10
Х/3	Хлеб Пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	983,24	0,11				20,00	65,00	14,00	1,10
Х/3	Хлеб Дарницкий	50	3,30	0,60	16,70	87,00	364,01	0,09				17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Ужин для детей 16-18 лет			44,85	41,14	110,33	991,68	4149,19	0,46	148,96	47,23		230,17	543,88	158,83	7,72
Вт. Ужин для детей 16-18 лет															
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
Итого за Вт. Ужин для детей 16-18 лет			4,50	5,22	19,80	140,40	587,43	0	0	0		0	0	0	0
Итого за день			145,35	120,58	432,30	3385,21	14163,72	1,93	309,82	275,27		1009,33	2005,59	499,12	23,96

Ответственный: Главный технолог  / Неганов А.И.