



	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
	332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
	464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
	642/94	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>28</b>	<b>27,3</b>	<b>93,6</b>	<b>188,7</b>	<b>95,9</b>	<b>4,1</b>	<b>12,5</b>	<b>711,6</b>
		<b>обед</b>									
	пром	Йогурт	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	212/97	Суп пюре картофельный с мясом и грибами	250/5/15	7,4	6,7	33	51,9	18,9	1,1	8,7	226,9
	262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
	695/94	Выпечка(Ватрушка с творогом)	75	9,3	4,8	32,6	42,5	11,3	0,8	-	119,3
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>28,6</b>	<b>21</b>	<b>154,4</b>	<b>270,4</b>	<b>88</b>	<b>4,6</b>	<b>30,4</b>	<b>817,5</b>
		<b>4 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	тгк	Нарезка(Огурцы свежие или соленые)	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6	7,8
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	469/94	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
	82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>26,7</b>	<b>23,9</b>	<b>82,8</b>	<b>77,3</b>	<b>46,4</b>	<b>2,6</b>	<b>26,6</b>	<b>635</b>
		<b>обед</b>									
	тгк	Яйцо отварное с кукурузой консервированной	60	5,5	4,1	2,1	29	6,1	1	0,5	73,6
	110/94	Борщ из св. капусты с курой и сметаной	250/5/5	2,8	6,6	13,2	43,8	26,9	1,2	1,8	123,7
	518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	19,4	89,2	1,8	1,7	271
	534/04	Капуста св.тушеная	150	3,8	6,9	16,1	52,4	23,9	0,8	14,3	141
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>34,8</b>	<b>31,6</b>	<b>86,8</b>	<b>172,3</b>	<b>164,7</b>	<b>6,2</b>	<b>22,7</b>	<b>758,6</b>
		<b>5 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
	416/94	Котлета мясная (из говядины или свинины или мяса птицы)	100	15,8	14,4	16	34,8	27,7	1,4	0,1	258,6
	472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5
	685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6	0,8	-	58
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>23,9</b>	<b>30,8</b>	<b>79,5</b>	<b>104,7</b>	<b>76,7</b>	<b>4,6</b>	<b>21,6</b>	<b>672,7</b>
		<b>обед</b>									
	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
	129/94	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,1	4,6	20,2	30,4	34,3	0,9	14,5	145,5

43/03	Суфле Рыбка	100	13,7	11,7	9,6	45,1	19,4	0,4	0,7	198
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,8	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>28,3</b>	<b>31,3</b>	<b>105,6</b>	<b>196,4</b>	<b>112,8</b>	<b>4,2</b>	<b>25,9</b>	<b>811,1</b>
	<b>6 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
1/97	Бутерброд с маслом	15/45	5	11,5	28,6	14,3	7,1	0,8	0,3	202,1
422/94	Тефтели мясные( из говядины или свинины или мяса птицы)	100	13,8	16,3	13,1	43,7	29,7	2,9	1	255,7
463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
82/03	Кисель витаминизирован.	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			<b>24,2</b>	<b>34,2</b>	<b>113,6</b>	<b>95,1</b>	<b>58,1</b>	<b>4,3</b>	<b>21,6</b>	<b>823,2</b>
	<b>обед</b>									
4/03	Салат «Нежный»	60	0,6	9,1	4,7	61,9	42,9	1,2	2,5	103,2
151/94	Суп –лапша домашняя с мясом	250/10	5,9	6,4	13,9	32,7	30,3	1,1	8,5	137,7
424/04	Поджарка из свинины( или говядины )	100	24,2	14,9	5,4	2,4	23,6	2,4	2,5	252,6
469/94	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	12,6	6,6	0,6	-	221
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>40,2</b>	<b>37,1</b>	<b>104,8</b>	<b>151,3</b>	<b>124,8</b>	<b>8,6</b>	<b>93,9</b>	<b>896,7</b>
	<b>7 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
акт	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	24,2	4,8	1	-	63
пром	Кисломолочный продукт(Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	20/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
695/04	Выпечка(Слойка с творогом или лакомка)	50	5,7	6,5	1,6	35,1	6,7	0,3	-	143,5
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>25,1</b>	<b>22,2</b>	<b>94,2</b>	<b>255,2</b>	<b>69,3</b>	<b>4</b>	<b>1,9</b>	<b>716,8</b>
	<b>обед</b>									
ткк	Салат картофельный с сол.огурцом	60	0,8	3,7	5,5	10,1	-	0,4	2,8	60,6
131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,5	6,5	20,5	31	37,2	1,4	12,1	162,9
332/94	Тефтели рыбные	100	14	8,9	12,8	55,8	23,8	0,6	0,7	188
464/94	Каша гречневая	150	4,5	6,9	22,3	45,8	20,3	1,8	-	171
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	0,1	58
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
			<b>28,8</b>	<b>26,5</b>	<b>98</b>	<b>166,4</b>	<b>98,7</b>	<b>5,5</b>	<b>16,1</b>	<b>728,7</b>
	<b>8 день</b>									
	<b>Завтрак</b>									
20/03	Салат из разных овощей	60	0,9	9,1	4,7	19,2	11,6	1,1	17,3	104,4
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	55,8	23,8	0,6	0,7	85,9
472/94	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	27	20	0,8	3,8	163,5
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	12	6	0,8	-	58

	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>18,5</b>	<b>18,3</b>	<b>70,3</b>	125,7	72,8	3,8	22,2	<b>500</b>
		<b>обед</b>									
	3/97	Бутерброд с маслом и сыром	25/25/50	11,4	25,9	31,9	237,7	17,2	1	0,5	369,5
	138/94	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/15	10,9	6,6	22,3	53,4	50,3	4,1	8,9	192,1
	35/03	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,3	12,4	44,7	98,3	19,8	0,8	0,7	320
	642/94	Какао	200	4,9	5	32,5	48	13	0,6	1,3	190
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>38,3</b>	<b>50,4</b>	<b>153,3</b>	<b>449,1</b>	<b>111,7</b>	7	<b>11,8</b>	<b>1159,8</b>
		<b>9 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	ТТК	Салат из св.овощей( или огурцы или помидоры)	60	0,6	3,7	2,1	8,8	10,2	4,2	14,6	46,2
	64/03	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,7	12,4	20,3	2,8	4,6	251
	517/04	Макаронны отварные с овощами	150	6	6,6	31,8	12	7,5	0,8	3,1	214,5
	705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>26,5</b>	<b>30,3</b>	<b>83,1</b>	<b>74,9</b>	<b>59,4</b>	<b>11,1</b>	<b>102,7</b>	<b>693,9</b>
		<b>обед</b>									
	71/04	Винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,1	27,4	27,4	0,6	10,1	74,4
	128/94	Рассольник «Домашний» с курой и сметаной	250/10/10	4	7,4	13	55,3	30,3	1	17	135,4
	439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	23,1	20	1,1	0,2	223
	463/94	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	14	13	0,4	-	228
	ттк	Компот (из ягод или фруктов)	200	0,1	-	26,6	36,4	15,1	1,4	8,8	106
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>29,6</b>	<b>37,4</b>	<b>104,2</b>	<b>167,9</b>	<b>117,2</b>	<b>5</b>	<b>36,5</b>	<b>855</b>
		<b>10 день</b>									
		<b>Завтрак</b>									
	19/03	Салат картофельный с зел.горошком	60	1,2	9,2	4,9	9,6	5	0,5	19	112,8
	403/94	Плов из мяса (или говядина или свинина или мясо птицы)	260	35,2	15,3	42,5	55,6	152,7	7,5	13,6	455,8
	630/3/94	Чай с сахаром и молоком	50/150/15	1,6	1,6	17,3	116,7	6	0,4	0,5	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				<b>41,8</b>	<b>26,6</b>	<b>86,6</b>	<b>193,6</b>	<b>175,1</b>	<b>8,9</b>	<b>16,4</b>	<b>751,8</b>
		<b>обед</b>									
	ттк	Нарезка(Свежий огурец или соленый)	60	0,5	-	1,6	13,8	8,4	0,4	6	7,8
	110/94	Борщ из св.капусты с мясом и сметаной	250/5/5	3,6	6,5	1,2	44	27,5	1,1	1,8	125,4
	430/94	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/5	18,1	28,5	29,9	97,2	64,1	2,7	4,1	451,4
	638/04	Компот кураги	200	1,2	-	31,6	52,5	30,5	0,9	0,5	126
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный витам.	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4

		пшеничный витам.		2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				27,2	35,5	86,2	219,2	141,9	5,6	37,3	798,8
завтраки				275,4	257,9	928,4	1763,1	839,4	53,2	313,3	6982,9
обеды				349,5	335,3	1128,7	2087,2	1263,1	65,4	296,2	8663,6

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

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

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков 20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности						
	2-х разовое питание (завтрак + обед) (10 дней)		Обед (10 дней)		Завтрак (10 дней)		
	норма	факт	Норма	Факт	Норма	Факт	
	50-60%		30-35%		20-25%		
Белок (г)	424/508	624,9	270/315	349,5	154/193	275,4	
Жир (г)	434/520	593,2	276/322	335,3	158/198	257,9	
Углеводы (г)	1819/2178,5	2057,1	1149/1340,5	1128,7	670/838	928,4	
Энергетическая ценность ,Ккал	128396/1537 1	15646,5	8139/9496	8663,6	4700/5875	6982,9	
вит С	330/395	609,5	210/245	296,2	120/150	313,3	