

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024/2025 УЧЕБНОГО ГОДА**

С-витамин: 6-10 - 0,05 гр, 11-18 - 0,07 гр.

С-витамин: 6-10 - 0,05 гр, 11-18 - 0,07 гр.											
№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-я НЕДЕЛЯ											
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
№8.3	Колбаса отварная	50	5,8	8,4	0,8	101					
№24Ф	Макароны "Солнечные"	100	5,2	5,5	19,3	148					
№12.6	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	21,8	88					
№12.1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	16,2	79,8					
	Яблоко /Апельсин	140	0,784	0,588	18,62	82,32					
	Итого:		14,384	15,188	76,72	499,12					
	калорийность в % от суточной					22,7					
ОБЕД											
№1.70	Салат "Здоровье"	50	0,8	5,1	3,0	60,5	100	1,6	10,2	6,0	121,0
№2.25	Суп картофельный с бобовыми в1 (м/с)	200	4,6	3,6	16,2	116,0	200	4,6	3,6	16,2	116,0
№8.21	Котлеты(свинина) таз(охл)	75	10,1	13,8	10,7	207,0	75	10,1	13,8	10,7	207,0
№10.22	Рагу овощное	100	2,0	5,8	11,8	107,0	120	2,4	7,0	14,2	128,4
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100,0	200	0,6	0,4	23,2	100,0
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,2	26,2	120,6	70	4,2	0,3	30,5	140,7
	Итого:		21,7	28,9	91,0	711,1		23,5	35,2	100,7	813,1
	калорийность в % от суточной					32,3					30,1
ПОЛДНИК											
	Печенье	50	3,5	7,0	37,0	225,0	50	3,5	7,0	37,0	225,0
	Йогурт (питьевой)	150	4,4	2,3	24,0	133,5	150	4,4	2,3	24,0	133,5
	Итого:		7,9	9,3	61,0	358,5		7,9	9,3	61,0	358,5
	калорийность в % от суточной					16,3					13,3
УЖИН											
№8.3	Колбаса отварная						75	8,6	12,5	1,1	151,5
№24Ф	Макароны "Солнечные"						100	5,2	5,5	19,3	148,0
№12.6	Компот из свежих плодов (яблоки)						200	0,2	0,2	21,8	88,0
№12.1	Хлеб пшеничный						50	4,0	1,0	27,0	133,0
	Яблоко /Апельсин						140	0,8	0,6	18,6	82,3
	Итого:							18,8	19,8	87,8	602,8
	калорийность в % от суточной										22,3
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		43,9	53,3	228,7	1568,7		50,1	64,3	249,6	1774,4
	Калорийность за счет Б,Ж,У		175,5	480,0	914,7	1570,2		200,3	578,5	998,2	1777,0
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		11	31	58	71		11,3	32,6	56,2	65,7
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		36,0	44,1	167,7	1210,2		31,3	44,5	161,7	1171,6
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-я НЕДЕЛЯ											
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
№7.10	Котлеты (биточки) рыбные (на молоке)	75	9,3	6,3	10,65	136,5					
№10.9	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92					
№13.5	Чай с молоком	200	1,5	1,4	17,2	84					
	Батон	30	2,4	0,5	16,2	79,8					
	Творог	100	6,1	2,5	0,4	89					
	Итого:		21,4	14,94	57,85	481,3					
	калорийность в % от суточной					21,9					
ОБЕД											
№2.1	Кукуруза консервированная	50	0,5	0,5	3,6	19,8	50	0,5	0,5	3,6	19,8
	Борщ в1 (м/с)	200	1,6	4,8	7,4	80,0	200	1,6	4,8	7,4	80,0
	сметана к первому блюду	5	0,1	0,4	0,1	4,0	5	0,2	0,8	0,2	8,1
Ф	Наггетсы "Куручка"	75	15,7	7,6	6,8	160,7	100	20,9	10,1	9,0	214,2
	Соус томатный (порция)	20	0,4	0,0	4,0	74,0	20	0,4	0,0	4,0	74,0
№10.2	Каша вязкая (рис)	100	1,4	2,7	14,9	90,0	100	1,4	2,7	14,9	90,0
№12.10	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,4	0,0	26,6	104,0	200	0,4	0,0	26,6	104,0
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,2	21,8	100,5	70	4,2	0,3	30,5	140,7
№12.1	Яблоко	140	0,4	0,4	9,6	45,3	180	0,7	0,7	17,2	81,0
	Итого:		23,5	25,5	104,8	678,3		30,3	30,8	120,5	811,8
	калорийность в % от суточной					30,8					30,1
ПОЛДНИК											
Ф	Манник "Поласатик"	90	5,8	8,0	37,3	243,9	100	6,4	8,9	41,4	271,0
	сметана для вторых блюд						10	0,3	1,5	0,4	16,1
	Молоко п/п	200	5,6	4,6	9,0	100,0	200	5,6	4,6	9,0	100,0
	Итого:		11,4	10,6	46,3	343,9		12,3	14,0	50,8	387,1
	калорийность в % от суточной					15,6					14,3
УЖИН											
№7.10	Котлеты (биточки) рыбные (на молоке)						100	12,4	8,4	14,2	182,0
№10.9	Пюре картофельное						100	2,1	3,3	13,4	92,0
№13.5	Чай с молоком						200	1,5	1,4	17,2	84,0
	Батон						50	4,0	1,0	30	133,0
	Творог						100	6,1	2,5	0,4	89,0
	Итого:							26,1	16,6	85,3	580,0
	калорийность в % от суточной										21,5
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		56,2	51,0	208,9	1503,5		68,7	61,4	256,6	1778,9
	Калорийность за счет Б,Ж,У		224,9	459,4	835,6	1519,9		274,8	552,6	1026,4	1853,8
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		15	30	55	68		14,8	30	55	65,9
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		44,9	40,4	162,7	1159,6		42,6	44,8	171,3	1198,9
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-я НЕДЕЛЯ											
3 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Ф №10.1	Биточек "Воздушный"(грудка)	75	14,6	5,9	2,6	123,4					
	Каша рассыпчатая (перловка)	150	4,4	4,2	31,2	180,0					
	Сок фруктовый	180	0,36	0,4	20,9	90					
	Хлеб ржаной	15	0,9	0,05	6,55	30,15					
	Вафли	25	1,25	7	15,5	130					
	Итого:		21,5	17,6	76,8	553,5					
	калорийность в % от суточной					25,2					
ОБЕД											
Ф №2.21	Салат из моркови м/р	75	0,8	3,8	7,5	67,5	100	1,0	5,0	10,0	90,0
	Суп крестьянский с крупой (м/с)(пшено)	250	2,0	1,8	13,5	77,5	250	2,0	1,8	13,5	77,5
№8.21	сметана к первому блюду	10	0,2	0,8	0,2	8,0	10	0,2	0,8	0,2	8,0
	Шницель (свинина котл)	50	6,7	9,2	7,1	138,0	75	10,1	13,8	10,7	207,0
№3.7	Картофель и овощи, тушенные в соусе красном осн.	100	2,1	5,7	15,0	120,0	100	2,1	5,7	15,0	120,0
№13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	78,0
№12.1	Хлеб пшеничный	50	4,0	1,0	27,0	133,0	65	5,2	1,3	35,1	172,9
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,6	45,3	200	0,9	0,9	19,1	90,0
	Итого:		17,5	26,2	107,0	667,3		22,8	30,2	119,6	843,4
	калорийность в % от суточной					30,3					31,2
ПОЛДНИК											
№6.2 Ф	Сырники из творога со сметаной Напиток "Родничок"										
		100/15	16,3	13,5	19,6	265,0	100/15	16,3	13,5	19,6	265,0
		200	0,7	0,1	20,9	70,7	200	0,7	0,1	20,9	70,7
	Итого:		17,0	13,6	46,5	335,7		17,0	13,6	40,5	335,7
	калорийность в % от суточной					15,3					12,4
УЖИН											
Ф №10.1	Биточек "Воздушный"						80	15,6	6,3	2,8	131,6
	Каша рассыпчатая (перловка)						150	4,4	4,2	31,2	180,0
	Сок фруктовый						180	0,4	0,4	20,9	90,0
	Хлеб ржаной						70	4,2	0,3	30,5	140,7
	Вафли						25	1,3	7,0	15,5	130,0
	Итого:						26	18	101	672	
	калорийность в % от суточной										24,9
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		56,0	57,4	230,3	1556,5		65,6	62,0	261,0	1851,4
	Калорийность за счет Б,Ж,У		224,1	516,4	921,0	1661,4		262,4	558,0	1043,9	1864,3
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		13	31	55	71		14,1	30	56,0	69,0
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		39,0	43,8	183,8	1220,8		39,8	43,8	160,1	1179,1
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-я НЕДЕЛЯ											
4 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№5.1	Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,2	56,0					
№8.31	Фрикадельки в соусе (свинина котл), соус сметанный	55/50	7,0	16,5	9,6	215,0					
№10.9	Пюре картофельное	130	2,7	4,3	17,4	119,6					
№13.4	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	12,0	51,5					
№12.1	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	7,9	37,2					
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,6	45,3					
	Итого:		16,4	29,8	59,0	524,6					
	калорийность в % от суточной					23,8					
ОБЕД											
ф №2.18	Салат "Перемена" м/р кукур	50	1,4	2,6	6,6	54,8	65	1,8	3,4	8,6	71,2
	Рассольник ленинградский	200	1,6	3,2	12,2	84,0	200	1,6	3,2	12,2	84,0
№23 Ф	сметана к первому блюду	5	0,1	0,4	0,1	4,0	5	0,1	0,4	0,1	4,0
	Рыба запеченная под сыром(тушка)	75	16,2	11,7	0,2	171,5	100	21,6	15,6	0,2	228,6
№10.3	Рис отварной	150	3,8	5,4	32,9	195,0	150	3,8	5,4	32,9	195,0
№12.6	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0
	Хлеб ржацой	40	2,4	0,1	17,5	80,4	70	4,2	0,3	30,5	140,7
	Итого:		25,7	21,9	106,4	677,7		33,3	25,2	121,1	811,6
	калорийность в % от суточной					30,8					30,1
ПОЛДНИК											
№14.9	Оладьи (на молоке) (м/с) с повидлом	80/10	6,2	5,9	38,1	229,9	100/10	7,6	7,2	46,6	281,0
	Йогурт (питьевой)	150	4,4	2,3	24,0	133,5	150	4,4	2,3	24,0	133,5
	Итого:		10,6	8,1	62,1	363,4		12,0	9,5	70,6	414,5
	калорийность в % от суточной					16,5					15,4
УЖИН											
№5.1	Яйца вареные						40	4,8	4,0	0,2	56,0
№8.31	Фрикадельки в соусе (свинина) лопатка или						88/80	11,2	26,4	15,4	344,0
№10.9	Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138,0
№13.4	Чай с лимоном						200/7	0,3	0,1	12,0	51,5
№12.1	Хлеб пшеничный						15	1,2	0,1	7,9	37,2
	Яблоко						150	0,6	0,6	11,1	67,5
	Итого:							21	36	80	659
	калорийность в % от суточной										24,4
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		52,6	59,8	227,5	1565,7		66,5	70,7	271,7	1885,1
	Калорийность за счет Б,Ж,У		210,6	538,6	910,1	1659,3		265,9	635,9	1086,8	1888,3
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		13	32	55	71		14,1	33,7	58	69,9
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		42,1	51,7	165,4	1202,3		45,2	34,7	191,7	1226,1
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-я НЕДЕЛЯ											
5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№1.19	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	36					
№8.35	Оладьи из печени (свинная)	50	9,4	7,2	3,1	114,8					
№10.8	Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93,0					
ф	Какао "Чебурашка"	180	4,68	4,05	19,08	150,3					
	Батон	20	1,6	0,35	10,8	53,2					
№12.1	Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	72					
	Итого:		20,48	18	80,5	519,3					
	калорийность в % от суточной					23,6					
ОБЕД											
№1.80	Салат "Чайка" с майонез					50	6,6	11,9	1,2	138,0	
№1.80	Салат "Чайка" с м/р	50	6,6	11,9	1,2	138,0					
№2.10	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	6,0	9,0	100,0	250	2,3	6,0	9,0	100,0
	сметана к первому блюду	10	0,2	0,8	0,2	8,0	10	0,2	0,8	0,2	8,0
Ф	Котлета натуральная рубленая "Нежная" (лопатка)	50	7,9	14,9	3,1	177,5	75	11,8	22,4	4,6	266,3
№10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0
№12.8	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	21,8	87,0	200	0,4	0,1	21,8	87,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,1	13,1	60,3	50	3,0	0,2	21,8	100,5
	Итого:		22,5	35,1	87,9	690,8		27,6	35,6	98,1	819,8
	калорийность в % от суточной					31,4					30,4
ПОЛДНИК											
Ф	Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	150	7,1	7,1	55,5	312,0	150	7,1	7,1	55,5	312,0
№13.5	Чай с молоком	150	1,1	1,1	12,9	63,0	200	1,5	1,4	17,2	84,0
	Итого:		8,2	8,1	68,4	375,0		8,6	8,5	72,7	396,0
	калорийность в % от суточной					17,0					14,7
УЖИН											
№1.19	Сыр (порциями)					10	2,3	2,9	0,0	36,0	
№8.35	Оладьи из печени (свинная)					50	9,4	7,2	3,1	114,8	
№10.8	Картофель отварной					150	2,8	4,3	22,3	139,3	
ф	Какао "Чебурашка"					180	4,7	4,1	19,1	150,3	
	Батон					20	1,6	0,4	10,8	53,2	
№12.1	Яблоко					200	0,9	0,9	19,1	90,0	
	Итого:						21,7	19,7	74,4	583,6	
	калорийность в % от суточной										21,6
ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность											
			51,2	61,2	236,8	1585,1		57,9	63,8	245,2	1799,4
Калорийность за счет Б,Ж,У											
			204,6	550,8	947,2	1702,6		231,4	573,8	980,7	1785,9
Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной											
			12	32	56	72		13,0	32,1	55	66,6
ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность											
			43,0	53,1	168,4	1210,1		36,2	44,1	170,8	1215,8
Норма калорийности на день											
						2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2-я НЕДЕЛЯ											
2 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Ф №10.3 №13.5 №12.1	Рыбные палочки(тушка)	90	13,68	7,74	14,4	173,16					
	Рис отварной	100	2,5	3,6	21,9	130,0					
	Чай с молоком	180	1,4	1,3	15,5	75,6					
	Батон	30	2,4	0,5	16,2	79,8					
	Яблоко	100	0,45	0,45	9,5	36					
	Итого:		20,463	13,59	77,533	494,56					
	калорийность в % от суточной					22,5					
ОБЕД											
Ф №1.101 №2.10 №10.9	Огурцы консервированные (порциями)	50	0,5	0,1	1,0	8,1	50	0,5	0,1	1,0	8,1
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	6,0	9,0	100,0	250	2,3	6,0	9,0	100,0
	сметана к первому блюду	10	0,2	0,8	0,2	8,0	10	0,2	0,8	0,2	8,0
	Грудка цыплят жареная "Каприз"	60	14,4	9,7	23,3	115,2	100	24,0	16,1	38,9	192,0
	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0	150	3,2	5,0	20,1	138,0
	Сок фруктовый	180	0,4	0,4	20,9	90,0	180	0,4	0,4	20,9	90,0
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,3	30,5	140,7	70	5,9	0,4	42,7	197,0
	Творог	100	6,1	2,5	0,4	89,0	100	6,1	2,5	0,4	89,0
		Итого:		31,2	34,7	105,5	689,0		42,4	43,2	133,2
	калорийность в % от суточной					31,3					30,4
ПОЛДНИК											
№14.13 №13.10	Пирожки печеные со сгущенкой	90	6,6	4,1	47,0	250,8	90	6,6	4,1	47,0	250,8
	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,0	200	5,6	6,4	8,2	112,0
	Итого:		10,8	8,9	53,2	334,8		12,2	10,5	55,2	362,8
	калорийность в % от суточной					15,2					13,4
УЖИН											
Ф №10.3 №13.5 №12.1	Рыбные палочки						75	11,4	6,5	12,0	144,3
	Рис отварной						150	3,8	5,4	32,9	195,0
	Чай с молоком						200	1,5	1,4	17,2	84,0
	Батон						50	4,0	0,8	27,0	133,0
	Яблоко						100	0,5	0,5	9,5	36,0
							21	15	99	592	
	калорийность в % от суточной										21,9
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		62,4	57,2	236,2	1518,4		75,8	68,2	287,1	1777,2
	Калорийность за счет Б,Ж,У		249,7	514,5	944,7	1709,0		303,2	613,6	1148,3	2065,1
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		15	30	55	69		15	30	56	65,8
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		51,6	48,3	183,0	1183,6		54,6	53,7	188,5	1184,9
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2-я НЕДЕЛЯ											
3 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№1.19	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0,0	36,0					
№9.21	Котлеты из птицы "Оригинальные"	60	10,44	14,2	5,3	190,32					
№10.8	Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93,0					
№13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	16,2	79,8					
	Итого:		17,2	18,2	56,4	440,1					
	калорийность в % от суточной					20,0					
ОБЕД											
№1.47	Салат из б/к с м/р (с морковью)	50	1,2	2,6	5,7	50,5	50	1,2	2,6	5,7	50,5
№2.25	Суп картофельный с бобовыми в1 (м/с)	200	4,6	3,6	16,2	116,0	200	4,6	3,6	16,2	116,0
Ф	Митболы с сыром (свин котл)	75	12,5	19,5	4,0	259,6	100	16,6	26,0	5,3	346,1
№10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0
№13.6	Какао с молоком	180	3,4	3,5	18,6	119,7	180	3,4	3,5	18,6	119,7
	Хлеб ржаной	15	1,5	0,1	10,9	50,3	50	3,0	0,2	21,8	100,5
№12.1	Яблоко	100	0,5	0,5	9,5	36,0	100	0,5	0,5	9,5	36,0
	Итого:		27,0	28,4	105,3	752,0		32,7	35,2	117,5	888,8
	калорийность в % от суточной					34,2					32,9
ПОЛДНИК											
№14.4	Блины со сметаной	100/15	7,7	9,4	33,9	251,0	100/15	7,7	9,4	33,9	251,0
	Сок фруктовый п/п	200	0,6	0,4	23,2	100,0	200	0,6	0,4	23,2	100,0
	Итого:		8,3	9,8	57,1	351,0		8,3	9,8	57,1	351,0
	калорийность в % от суточной					16,0					13,0
УЖИН											
№1.19	Сыр (порциями)					10	2,3	2,9	0,0	36,0	
№9.21	Котлеты из птицы "Оригинальные"					100	17,4	23,6	8,8	317,2	
№10.8	Картофель отварной					150	2,8	4,3	22,3	139,3	
№13.2	Чай с сахаром					200	0,2	0,0	10,0	41,0	
	Хлеб пшеничный					50	3,2	0,7	21,6	106,4	
	Итого:						25,9	31,5	126,2	639,9	
	калорийность в % от суточной										23,7
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		52,6	56,4	218,8	1543,1	66,9	76,5	300,8	1879,7	
	Калорийность за счет Б,Ж,У		210,2	507,6	875,2	1593,0	267,5	688,9	1203,2	2159,5	
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		13	32	55	70	12,4	31,9	55,7	70,0	
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		44,3	46,6	161,7	1192,1	41,0	45,0	174,6	1239,8	
	Норма калорийности на день					2200					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2-я НЕДЕЛЯ											
4 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№5.1 Ф №10.22	Яйца вареные	40	4,8	4	0,2	56					
	Мясные гнезда(свин.котл)	75	10,08	7,2975	6,375	131,4975					
	Рагу овощное	100	2	5,8	11,8	107					
	Сок фруктовый	180	0,36	0,4	20,9	90					
	Батон	50	4	0,8	27	133					
	Итого:		21,2	18,3	66,3	517,5					
	калорийность в % от суточной					23,5					
ОБЕД											
№1.65 №1.65 №2.18 Ф №10.9 №12.6 №12.1	Салат из свеклы с сыром и чесноком с майонезом						75	4,1	10,8	4,4	130,5
	Салат из свеклы с сыром и чесноком с м/р	50	2,8	7,6	2,9	90,5					
	Рассольник ленинградский сметана к первому блюду	200	1,6	3,2	12,2	84,0	250	2,0	4,0	15,3	105,0
	Котлета "Нежность" (тушка хека)	5	0,2	1,5	0,2	8,1	10	0,3	1,5	0,4	16,1
	Пюре картофельное	75	8,0	6,3	10,7	131,4	100	10,6	8,4	14,3	175,2
	Компот из свежих плодов (яблоки)	100	2,1	3,3	13,4	92,0	100	2,1	3,3	13,4	92,0
	Хлеб ржаной	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0
	Яблоко	60	3,6	0,2	26,2	120,6	60	3,6	0,2	26,2	120,6
	Итого:		19,0	22,9	103,1	686,6		23,8	29,3	114,8	817,4
	калорийность в % от суточной					31,2					30,3
ПОЛДНИК											
№14.20	Ватрушка (с сыром)	75	5,9	16,2	26,9	277,0	75	5,9	16,2	26,9	277,0
	Йогурт (питьевой)	150	3,3	1,7	18,0	100,1	150	4,4	2,3	24,0	133,5
	Итого:		9,2	17,9	54,9	377,1		10,3	18,5	50,9	410,5
	калорийность в % от суточной					17,1					15,2
УЖИН											
№5.1 Ф №10.22	Яйца вареные						40	4,8	4,0	0,2	56
	Мясные гнезда(свин.котл)						100	13,4	9,7	8,5	175,3
	Рагу овощное						100	2,0	5,8	11,8	107,0
	Сок фруктовый						180	0,4	0,4	20,9	90,0
	Батон						50	4,0	0,8	27,0	133,0
	Итого:							24,6	20,7	68,4	561,3
	калорийность в % от суточной										20,8
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		49,4	59,0	224,3	1501,6		58,6	68,5	234,1	1789,2
	Калорийность за счет Б,Ж,У		197,4	531,3	897,0	1625,8		234,4	616,3	936,4	1787,2
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		12	33	55	68		13,1	34,5	52,4	66,3
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		40,2	41,1	169,4	1204,0		34,0	47,8	165,7	1227,9
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2-я НЕДЕЛЯ											
5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№1.19	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0	36					
№8.21	Биточки (свинина котлетная)	50	6,7	9,2	7,1	138					
№3.7	Картофель и овощи, тушеные в соусе красном осн.	100	2,08	5,68	15,04	120					
№12.8	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	21,8	87					
№12.1	Хлеб ржаной	30	1,8	0,1	13,1	60,3					
	Яблоко	120	0,3	0,3	7,5	34,6					
	Итого:		13,6	18,3	64,6	475,9					
	калорийность в % от суточной					21,6					
ОБЕД											
ф ф №2.1	Салат "Цыпленок" с м/р	50	5,7	11,7	1,7	137,1					
	Салат "Цыпленок" с майон						50	5,8	8,6	2,0	109,9
	Борщ в1 (м/с)	200	1,6	4,8	7,4	80,0	200	1,6	4,8	7,4	80,0
Ф №10.1 №13.4	сметана к первому блюду	5	0,2	1,5	0,2	8,1	5	0,2	1,5	0,2	8,1
	Колбаски мясные с сыром (свинина котлетная)	75	10,5	17,8	2,2	210,8	100	14,0	23,8	2,9	281,1
	Каша рассыпчатая (гречка)	130	3,9	3,9	19,0	126,1	150	7,5	5,6	36,5	226,5
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	12,0	51,5	200/7	0,3	0,1	12,0	51,5
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	7,9	37,2	15	1,2	0,1	7,9	37,2
	Вафли	25	1,3	7,0	15,5	130,0	25	1,3	7,0	15,5	130,0
	Итого:		18,9	25,1	84,2	750,7		31,7	35,6	104,4	924,3
	калорийность в % от суточной					34,1					34,2
ПОЛДНИК											
Ф №13.6	Блинчики "Ажурные" со сгущенкой	100/15	10,1	6,8	38,5	261,3	100/15	10,1	6,8	38,5	261,3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	78,0
	Итого:		11,5	7,8	54,5	339,3		11,5	7,8	54,5	339,3
	калорийность в % от суточной					15,4					12,6
УЖИН											
№1.19	Сыр (порциями)						10	2,3	2,9	0	36
№8.21	Биточки (свинина котлетная)						75	10,1	13,8	10,7	207,0
№3.7	Картофель и овощи, тушеные в соусе красном осн.						125	2,6	7,1	18,8	150
№12.8	Компот из апельсинов /груш						200	0,4	0,1	21,8	87,0
№12.1	Хлеб ржаной						50	3,0	0,2	21,8	100,5
	Яблоко						160	0,6	0,6	15,7	72,0
	Итого:							19,0	19,7	98,8	652,5
	калорийность в % от суточной										24,2
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		43,9	51,1	203,3	1565,9		62,1	63,1	257,7	1916,1
	Калорийность за счет Б,Ж,У		175,6	460,3	813,1	1449,0		248,5	567,7	1030,8	1847,0
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		12	32	56	71		13,5	30,7	55,8	71,0
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		32,4	43,4	148,8	1226,6		43,2	43,4	158,9	1263,6
	Норма калорийности на день					2200					2700,0

1-я неделя										
ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		205,0	222,1	854,4	6003,0		291,3	335,2	1273,3	8364,8
Калорийность за счет Б,Ж,У		819,9	1998,9	3417,6	6236,4		1165,0	3016,8	5093,2	9275,0
Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		13,1	32,1	54,8	55,0		12,6	32,5	54,9	48,0
2-я неделя										
ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		203,0	221,4	821,7	5980,2		402,2	441,0	1714,1	12097,9
Калорийность за счет Б,Ж,У		812,0	1992,6	3286,8	6091,4		1608,9	3968,7	6856,4	12434,0
Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		13,3	31,0	56,0	54,5		12,9	31,7	54,9	44,8
Норма калорийности на день					2200					2700,0