

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)

День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)*	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
ТТК№510/1	Котлета "Нежная"	1/50	6,30	5,80	5,70	100,20
Пром.выпуск	Булочка "Пикник"	1/40	2,10	3,76	22,20	131,04
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак		550	11,00	10,06	53,26	347,58
Обед						
М2017№45	Салат из белокочанной капусты**	1/60	0,8	1,9	3,9	35,9
М2017№103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
М2017№263	Рагу из свинины	1/180	12,00	30,90	17,70	396,90
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		730	19,10	36,83	94,91	787,51
Полдник						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/150	7,60	16,20	10,35	217,60
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/180	1,37	1,22	14,31	73,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		350	10,47	17,58	34,46	337,94
Итого за день		1630	40,57	64,47	182,63	1473,03
*Замена в случае отсутствия свежего овоща(огурец) на огурец консервированный		1/60	0,48	0,06	1,00	6,46
**Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/60	0,66	0,12	2,28	12,84
Итого за день с заменой		1630	40,49	62,69	180,87	1449,65

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец)*	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
ТТК№510/1	Котлета "Нежная"	1/50	6,30	5,80	5,70	100,20
Пром.выпуск	Булочка "Пикник"	1/40	2,10	3,76	22,20	131,04
H2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак		550	11,00	10,06	53,26	347,58
Обед						
M2017№45	Салат из белокочанной капусты**	1/100	1,3	3,2	6,5	60,00
M2017№103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
M2017№263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		860	22,27	42,41	110,92	914,45
Полдник						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	15,10	21,60	13,80	310,00
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/180	1,37	1,22	14,31	73,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		400	17,97	22,98	37,91	430,34
Итого за день		1810	51,24	75,45	202,09	1692,37
*Замена в случае отсутствия свежих овощей(помидор, огурец) на огурец консервированный		1/60	0,48	0,06	1,00	6,46
**Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/100	1,10	0,20	3,80	21,40
Итого за день с заменой		1810	51,10	72,45	199,25	1653,45