

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

День: 12

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| M2016№57 | Икра кабачковая | 1/50 | 0,60 | 2,35 | 3,85 | 38,95 |
| M2017№395 | Вареники с картофелем с маслом сливочным | 1/200 | 12,00 | 8,54 | 40,40 | 286,46 |
| H2020№54-6гн | Чай с молоком и сахаром | 1/200 | 1,50 | 1,40 | 8,60 | 53,00 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/25 | 0,15 | 0,30 | 8,35 | 36,70 |
| Пром.выпуск | Кондитерское изделие (мармелад) | 1/12 | 0,00 | 1,44 | 9,50 | 50,96 |
| Итого за Завтрак | | 512 | 16,15 | 14,23 | 83,00 | 524,67 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК№2 | Маринад овощной | 1/60 | 0,66 | 3,68 | 3,60 | 50,16 |
| M2017№392 | Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным | 1/200 | 15,10 | 12,40 | 36,00 | 316,00 |
| ТТК№2140 | Компот из компотной смеси | 1/200 | 0,70 | 0,30 | 19,30 | 82,70 |
| Пром.выпуск | Фрукт (Апельсин) | 1/200 | 1,98 | 0,44 | 17,82 | 83,16 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| Итого за Обед | | 730 | 21,66 | 17,50 | 106,42 | 669,82 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК№2135 | Макаронные изделия отварные с сыром | 1/150 | 8,88 | 8,09 | 44,67 | 287,01 |
| M2004№684 | Чай без сахара | 1/200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,82 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 |
| Итого за Полдник | | 370 | 9,40 | 8,43 | 51,43 | 319,19 |
| Итого за день | | 1612 | 47,21 | 40,16 | 240,85 | 1513,68 |

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 12

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| M2016№57 | Икра кабачковая | 1/50 | 0,60 | 2,35 | 3,85 | 38,95 |
| M2017№395 | Вареники с картофелем с маслом сливочным | 1/250 | 15,00 | 10,68 | 50,50 | 358,12 |
| H2020№54-6гн | Чай с молоком и сахаром | 1/200 | 1,50 | 1,40 | 8,60 | 53,00 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/25 | 0,15 | 0,30 | 8,35 | 36,70 |
| Пром.выпуск | Кондитерское изделие (мармелад) | 1/12 | 0,00 | 1,44 | 9,50 | 50,96 |
| Итого за Завтрак | | 577 | 20,29 | 16,49 | 100,48 | 631,49 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК№2 | Маринад овощной | 1/100 | 1,10 | 6,10 | 6,00 | 83,3 |
| M2017№392 | Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным | 1/250 | 18,88 | 15,50 | 45,00 | 395,02 |
| ТТК№2140 | Компот из компотной смеси | 1/200 | 0,70 | 0,30 | 19,30 | 82,70 |
| Пром.выпуск | Фрукт (Апельсин) | 1/200 | 1,98 | 0,44 | 17,82 | 83,16 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 |
| Итого за Обед | | 850 | 27,46 | 23,30 | 131,00 | 843,54 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК№2135 | Макаронные изделия отварные с сыром | 1/200 | 11,84 | 10,79 | 59,56 | 382,71 |
| M2004№684 | Чай без сахара | 1/200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,82 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 |
| Итого за Полдник | | 420 | 12,36 | 11,13 | 66,32 | 414,89 |
| Итого за день | | 1847 | 60,11 | 50,92 | 297,80 | 1889,92 |