

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

День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2016№57	Икра кабачковая	1/30	0,36	1,40	2,30	23,24
ТТК№2255	Омлет "Минутка"	1/200	20,10	9,14	3,60	177,06
ТТК№2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	6,57	6,65	12,53	136,25
Н2020№54-бгн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
Итого за Завтрак		500	28,68	18,89	35,38	426,25
Обед						
М2016№95	Суп с рыбными консервами	1/200	6,90	6,70	11,47	133,78
ТТК№2186 ТТК№2277	Котлета "Классика" с соусом "Помидорка"	1/70/30	13,65	10,66	12,06	198,78
М2017№303	Каша гречневая вязкая	1/200	6,10	6,70	27,40	194,30
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		780	30,75	25,06	108,97	784,42
Полдник						
М2017№263	Рагу из свинины	1/180	12,00	30,90	17,70	396,90
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Итого за Полдник		380	14,40	31,24	45,68	521,48
Итого за день		1660	73,83	75,19	190,03	1732,15

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2016№57	Икра кабачковая	1/50	0,60	2,35	3,85	38,95
ТТК№2255	Омлет "Минутка"	1/200	20,10	9,14	3,60	177,06
ТТК№2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	6,57	6,65	12,53	136,25
Н2020№54-бгн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
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 Завтрак		565	31,99	20,22	58,28	543,06
Обед						
М2016№95	Суп с рыбными консервами	1/250	8,60	8,40	14,33	167,32
ТТК№2186 ТТК№2277	Котлета "Классика" с соусом "Помидорка"	1/70/30	13,65	10,66	12,06	198,78
М2017№303	Каша гречневая вязкая	1/200	6,10	6,70	27,40	194,30
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
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		840	33,21	26,84	116,75	841,40
Полдник						
М2017№263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Итого за Полдник		400	15,70	34,74	47,68	566,18
Итого за день		1805	80,90	81,80	222,71	1950,64