

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, помидор)*	1/30/30	0,54	0,09	1,71	9,81
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	11,12	10,09	53,83	350,61
Обед						
ТТК№2092	Огурцы пикантные**	1/60	0,37	6,05	1,02	60,01
М2017№112	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	18,67	40,98	92,03	811,62
Полдник						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/150	7,60	16,20	10,35	217,60
ТТК№721	Чай с молком 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	40,26	68,65	180,32	1500,17
*Замена в случае отсутствия свежих овощей(помидор, огурец консервированный		1/60	0,48	0,06	1,00	6,46
**Салат из квашеной капусты с луком		1/60	0,96	6,10	1,80	65,94
Итого за день с заменой		1630	41,68	71,73	179,88	1531,81

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, помидор)*	1/30/30	0,54	0,09	1,71	9,81
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	11,12	10,09	53,83	350,61
Обед						
ТТК№2092	Огурцы пикантные**	1/100	0,63	10,08	1,71	100,08
M2017№112	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 свежемороженной 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	21,60	49,29	106,13	954,53
Полдник						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	10,15	21,60	13,80	290,20
ТТК№721	Чай с молком 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	13,02	22,98	37,91	410,54
Итого за день		1810	45,74	82,36	197,87	1715,68
*Замена в случае отсутствия свежих овощей(помидор, огурец) на огурец консервированный		1/60	0,48	0,06	1,00	6,46
**Салат из квашеной капусты с луком		1/100	1,60	10,10	3,00	109,30
Итого за день с заменой		1810	46,65	82,35	198,45	1721,55