

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						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (Помидор)*	1/50	0,55	0,10	1,90	10,70
M2017№395	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1/200	12,00	5,60	40,40	260,00
H2020№54-6гн	Чай с молком 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	16,10	9,04	81,05	469,96
Обед						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец)**	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
M2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/200	12,80	12,40	36,00	306,80
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	19,12	13,88	103,96	617,24
Полдник						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/150	7,90	7,90	39,90	262,30
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	8,42	8,24	46,66	294,48
Итого за день		1612	43,64	31,16	231,67	1381,68
*Замена в случае отсутствия овощей свежих (огурец, помидор) на кукурузу консервированную		1/50	1,00	0,00	5,50	26,00
**Горошек консервированный		1/60	1,86	0,12	3,90	24,12
Итого за день с заменами		1612	45,53	31,00	239,63	1419,64

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

День: 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (Помидор)*	1/50	0,55	0,10	1,90	10,70
M2017№395	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1/250	15,00	7,00	50,50	325,00
H2020№54-бгн	Чай с молком 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	20,24	10,56	98,53	570,12
Обед						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец)**	1/100	0,70	0,10	1,90	11,3
M2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/250	16,00	15,50	45,00	383,50
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	24,18	17,30	126,90	760,02
Полдник						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	10,50	10,50	53,20	349,30
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	11,02	10,84	59,96	381,48
Итого за день		1847	55,44	38,70	285,39	1711,62
*Замена в случае отсутствия овощей свежих (огурец, помидор) на кукурузу консервированную		1/50	1,00	0,00	5,50	26,00
**Горошек консервированный		1/100	3,10	0,20	6,50	40,20
Итого за день с заменами		1847	58,29	38,70	293,59	1755,82