

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

День: 8

№ 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
ТТК№2342	Гречка по-купечески	1/200	12,10	21,20	24,60	337,60
H2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Завтрак		500	15,83	23,22	54,92	491,98
Обед						
M2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/200/10	1,85	5,00	10,05	92,60
M2016№266	Рыба запеченная в сметанном соусе	1/100	9,50	6,20	4,90	113,40
M2017№305	Рис припущенный	1/180	4,40	5,15	44,00	239,95
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		770	20,43	17,41	112,87	689,89
Полдник						
ТТК№825	Вареники из творога с маслом сливочным	1/150/5	9,20	4,00	18,04	144,96
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого за Полдник		475	10,07	4,72	42,51	252,80
Итого за день		1745	46,33	45,35	210,30	1434,67
*Замена в случае отсутствия помидора свежего на кукурузу консервированную		1/50	1,00	0,00	5,50	26,00
Итого за день с заменой		1745	46,78	45,25	213,90	1449,97

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

День: 8

№ 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
ТТК№2342	Гречка по-купечески	1/250	15,10	26,50	30,75	421,90
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	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Завтрак		570	20,37	28,68	70,95	623,40
Обед						
M2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
M2016№266	Рыба запеченная в сметанном соусе	1/100	9,50	6,20	4,90	113,40
M2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
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		870	22,21	19,28	131,75	789,36
Полдник						
ТТК№825	Вареники из творога с маслом сливочным	1/200/5	12,30	5,30	23,85	192,30
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого за Полдник		525	13,17	6,02	48,32	300,14
Итого за день		1965	55,75	53,98	251,02	1712,90
*Замена в случае отсутствия помидора свежего на кукурузу консервированную		1/50	1,00	0,00	5,50	26,00
Итого за день с заменой		1965	56,20	53,88	254,62	1728,2