

Согласовано
Руководитель
"Сотласовано"
"Утверждено"
Директор ООО "П" "Октябрьский"
"09" "09" 2025 г.
"Октябрьский"

668 N 17

Муниципальное бюджетное учреждение
"Городской центр питания"
ОГРН 1020201000000
ИНН 0261000000
С/П №17

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в образовательном учреждении на 2025 год от 7 - 11 лет и 12 и старше (1 неделя)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		Наименование блюда (с указанием количества использованных основных ингредиентов)		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. в.в, мг		Витамины, мг			12 и старше лет			Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Мин.в.в, мг			Витамины, мг		
Выход, г	Белки	Жиры	Углев.	Са	Fe	B1	B2	C	Белки	Жиры	Углев.	Са	Fe	B1	B2	C	Белки	Жиры	Углев.	Са	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																										
П/Ф биточки из птицы с соусом (ТК №2/1)	90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,26	2,19	0,10	0,08	1,85	90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,26	2,19	0,10	0,08	1,85						
	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00	185	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30						
	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00						
	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00						
	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00						
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1/1)	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00						
	504	27,42	10,27	81,43	542,57	74,66	3,93	0,65	0,7	29,85	585	32,4	15,64	115,73	736,37	101,36	5,05	0,64	0,79	30,15						
	Итого за прием																									
	Обед																									
	Суп-лапша (п/ф) домашняя (148)	200	0,24	3,37	1,87	39,78	12,29	0,15	0,01	0,01	1,16	250	0,30	4,21	2,33	49,72	15,36	0,19	0,01	0,01	1,45					
90		13,63	1,67	2,47	79,13	7,52	1,16	0,09	0,09	0,17	90	13,63	1,67	2,47	79,13	7,52	1,16	0,09	0,09	0,17						
150		3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	0,45	0,03	0,02	0,00	200	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	0,60	0,04	0,03	0,00						
200		4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	0,04	0,17	0,68	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	0,04	0,17	0,68						
30		2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00						
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1/1)	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00						
	700	26,75	15,59	81,58	573,66	216,21	3,9	0,26	0,38	2,01	800	27,96	18,23	93,72	650,95	221,28	4,09	0,27	0,39	2,3						
	Итого за прием																									

ВТОРОЙ ДЕНЬ																							
(1 неделя)																							
Наименование блюда		7-11лет	Питательная ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг			Витамины, мг			12 и старше	Питательная ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в/в, мг			Витамины, мг		
Выход, г	Белки	Жиры	Углевы				Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углевы		Са	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																							
Каша молочная овсяная (311)	154	5,91	7,58	26,12	196,91	108,88	1,19		0,17	0,15	0,98	185	7,10	9,28	31,34	237,88	131,22	1,43	0,20	0,18	1,19		
	90	11,58	9,94	12,82	189,36	115,94	0,61		0,07	0,22	0,48	90	11,58	9,94	12,82	189,36	115,94	0,61	0,07	0,22	0,48		
	200	0,5	0,05	27,50	110,00	28,69	0,61		0,01	0,02	0,32	200	0,5	0,05	27,50	110,00	28,69	0,61	0,01	0,02	0,32		
	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50		0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00		
	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54		0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00		
Итого за прием		504	22,82	18,32	96,26	641,77	300,91	3,45	0,34	0,48	1,78	555	25,62	20,27	111,42	731,24	339,05	4,04	0,39	0,54	1,99		
Обед																							
Супля отварная порционная (24)	60	0,78	2,70	4,56	45,66	19,20	0,72		0,01	0,02	2,28	100	1,30	4,50	7,60	76,10	32,00	1,20	0,01	0,03	3,80		
	210	2,04	5,89	10,24	93,08	41,48	0,86		0,09	0,08	20,48	260	2,49	6,87	12,73	111,26	49,64	1,07	0,11	0,10	25,62		
	175	17,50	5,80	14,58	181,77	26,66	1,75		0,09	0,11	9,40	200	13,63	10,93	35,81	231,20	39,63	1,85	0,19	0,10	17,78		
	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70		0,00	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04		
	чай с сахаром (5+2+2+20/20)		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00		
Итого за прием		705	25,35	15,14	65,7	492,81	139,24	5,07	0,28	0,31	32,2	820	22,45	23,05	92,46	590,86	173,17	5,86	0,4	0,33	47,24		

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

ТРЕТИЙ ДЕНЬ																							
Наименование блока																							
	7-11 лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			12 и старше лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Мин. в/в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Са		Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C				
Завтрак																							
	60	1,26	3,76	9,73	64,28	17,56	0,56	0,04	0,03	5,96	100	2,09	6,27	16,21	107,13	29,27	0,94	0,07	0,04	9,93			
Салат "Осенний" (142)	180	11,50	16,25	41,27	352,68	145,89	1,87	0,09	0,11	1,24	200	12,04	17,33	46,60	385,22	148,10	1,98	0,09	0,11	1,40			
Плов (443)	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16			
Чай с сахаром и лимоном (54-3-н-2020)	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00			
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00			
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	500	17,89	20,76	87,52	590,36	217,75	4,27	0,22	0,24	8,36	560	19,26	24,35	99,33	665,75	231,67	4,76	0,25	0,25	12,49			
Итого за прием																							
Обед																							
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (132)	210	2,46	7,42	18,02	121,48	27,47	0,66	0,08	0,04	7,95	260	3,01	8,78	22,44	146,70	32,19	0,82	0,09	0,05	9,93			
Гуляш из говядины (437)	90	16,07	16,19	3,69	225,70	13,13	2,42	0,04	0,12	13,51	90	16,07	16,19	3,69	225,70	13,13	2,42	0,04	0,12	13,51			
Каша гречневая вязкая (297)	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00	187	9,84	8,28	43,08	286,68	16,80	4,80	0,25	0,14	0,00			
Кисель (ТК № 42)	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,30	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,30			
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00			
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00			
Итого за прием	715	31,56	31,26	92,63	752,78	104,4	8,12	0,42	0,37	21,76	817	35,36	34,25	114,17	874,28	127,72	9,43	0,49	0,43	23,74			

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)																							
Наименование блока		7-11 лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Мин. в/в, мг		Витамины, мг			ЭЦ (ккал)		Мин.в/в, мг			Витамины, мг				
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ	12 и старше лет	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																							
Каша молочная "Дружба" (311)		154	3,75	5,17	17,91	133,36		185	4,50	6,21	21,51	160,20	103,50	0,45				103,50	0,45			0,11	0,48
Яблоко (ТК №5)		140	0,56	0,56	13,72	51,84		140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20				37,86	3,20			0,03	14,00
Сок для детского питания (ТК № 45)		200	0,00	0,00	22,00	100,00		200	0,00	0,00	22,00	100,00	14,00	2,80				14,00	2,80			0,02	4,40
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,43	0,42	15,93	77,40		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50				37,50	0,50			0,03	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54				9,90	0,54			0,05	0,00
Итого за прием		554	9,136	6,48	83,45	430,696		585	9,89	7,52	87,05	457,54	202,76	7,49				202,76	7,49			0,21	18,88
Обед																							
Салат "Степной" (25)		80	1,33	2,80	5,33	52,00		100	1,67	3,50	6,67	65,00	15,12	0,38				15,12	0,38			0,03	2,50
Суп картофельный с крупой (138)		200	4,12	3,87	30,05	143,99		250	5,15	4,84	37,56	179,99	36,03	2,11				36,03	2,11			0,12	25,15
Паста сливочная с курицей (406)		150	12,54	20,67	23,65	329,22		180	14,98	24,82	28,12	393,71	126,51	1,34				126,51	1,34			0,11	0,88
Чай с сахаром (54-2-н-2020)		200	0,20	0,00	6,50	26,80		200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70				4,50	0,70			0,01	0,04
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		40	3,24	0,56	21,24	103,20		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50				37,50	0,50			0,03	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54				9,90	0,54			0,05	0,00
Итого за прием		700	23,83	28,23	100,66	723,31		790	26,83	33,91	108,67	811	229,56	5,57				229,56	5,57			0,36	28,57

(1 неделя)

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Наименование блюда		Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)	Мин. вв, мг				Витамины, мг				12 и старше лет		Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)	Мин.вв, мг				Витамины, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		Выход, г	Белки	Жиры	Углевл		Са	Fe	B1	B2	C	Белки	Жиры	Углевл			Са	Fe	B1	B2		C																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Тёплени рыбные с соусом (394)	100	6,83	7,04	10,27	130,99	24,25	1,41	0,18	0,17	1,08	100	6,83	7,04	10,27	130,99	24,25	1,41	0,18	0,17	1,08																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

ШЕШТОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда		(2 недели)																			
		7-11 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. в.в, мг		Витамины, мг											
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C				
Завтрак		90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25	110	16,96	6,95	8,80	166,04	24,13	1,45	0,09	0,13	1,61
Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом (П/К №23)		180	4,14	6,48	41,90	242,46	7,20	0,54	0,04	0,03	0,00	200	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	0,60	0,04	0,03	0,00
		200	0,00	0,00	22,00	100,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,40	200	0,00	0,00	22,00	100,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,40
		40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
		40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием		550	23,39	13,09	110,84	667,24	103,01	5,89	0,24	0,28	5,65	570	26,39	14,9	107,22	680,94	93,53	5,89	0,24	0,27	6,01
Обед																					
Суп картофельный с крупой (1/38)		200	4,12	3,87	30,05	143,99	28,82	1,69	0,18	0,09	20,12	250	5,15	4,84	37,56	179,99	36,03	2,11	0,22	0,12	25,15
		90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,26	2,19	0,10	0,08	1,85	90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,26	2,19	0,10	0,08	1,85
		150	3,09	10,10	21,00	169,29	49,68	1,31	0,14	0,10	22,99	180	3,71	12,09	25,19	196,82	59,59	1,58	0,17	0,12	27,58
		200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04
чай с сахаром (5/4-2гн-20/20)		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00
		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00
Итого за прием		700	29,53	20,04	97,78	645,65	146,66	6,93	0,51	0,37	45	800	32,79	23,25	119,42	757,68	179,58	7,97	0,6	0,45	54,62

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда		7-11 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. в.в, мг		Витамины, мг		12 и старше лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин.в.в, мг		Витамины, мг				
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																								
Свекла отварная порционная (2/4) Жаркое по домашнему с птицей (П/К № 27) Напиток из изюма (5/4-4гн-20/20) Хлеб пшеничный для детского питания (П/К №1) Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (П/К №2)		60	0,78	2,70	4,56	45,66	19,20	0,72	0,01	0,02	2,28	100	1,30	4,50	7,60	76,10	32,00	1,20	0,01	0,03	3,80			
		175	17,50	5,80	14,58	181,77	26,66	1,75	0,09	0,11	9,40	200	13,63	10,93	35,81	231,20	39,63	1,85	0,19	0,10	17,78			
		200	0,46	0,10	20,15	84,13	16,21	0,62	0,03	0,02	0,00	200	0,46	0,10	20,15	84,13	16,21	0,62	0,03	0,02	0,00			
		40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00			
		40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00			
Итого за прием		515	25,18	9,6	79,05	505,56	125,27	4,48	0,24	0,27	11,68	560	20,22	16,28	93,38	536,93	135,24	4,71	0,32	0,24	21,58			
Обед																								
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (1/32) Гуляш из мяса птицы (5/80) Каша гречневая вязкая (29/7) Какао с молоком (№ 693 сб.иск.200/4 г.) Хлеб пшеничный для детского питания (П/К №1) Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (П/К №2)		210	2,46	7,42	18,02	121,48	27,47	0,66	0,08	0,04	7,95	260	3,01	8,78	22,44	146,70	32,19	0,82	0,09	0,05	9,93			
		90	13,63	1,67	2,47	79,13	7,52	1,16	0,09	0,09	0,17	90	13,63	1,67	2,47	79,13	7,52	1,16	0,09	0,09	0,17			
		155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00	210	10,80	9,20	47,86	318,50	18,60	5,30	0,27	0,16	0,00			
		200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	0,04	0,17	0,68	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	0,04	0,17	0,68			
		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00			
Итого за прием		715	33,72	21,14	98,71	692,21	239,39	7,96	0,51	0,51	8,8	820	36,87	24,8	115,09	797,03	248,71	9,42	0,58	0,56	10,78			

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ																																							
(2 недели)																																							
Наименование блюда																																							
7-11 лет		Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)		Мин. в-в, мг			Витамины, мг			12 и старше лет		Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)		Мин-в-в, мг			Витамины, мг														
Выход, г		Белки		Жиры		Углев.		Са		Fe		B1		B2		C		Выход, г		Белки		Жиры		Углев.		Са		Fe		B1		B2		C					
Завтрак																																							
90		11,45		9,20		16,08		192,33		31,31		2,13		0,27		0,30		0,42		90		11,45		9,20		16,08		192,33		31,31		2,13		0,27		0,30		0,42	
154		5,30		4,20		32,70		202,00		11,00		0,70		0,06		0,03		0,00		185		6,36		5,05		39,24		242,00		13,20		0,84		0,01		0,07		0,30	
200		0,00		0,00		5,20		21,20		2,40		0,00		0,00		0,30		0,30		200		0,00		0,00		5,20		21,20		2,40		0,00		0,00		0,30			
30		2,43		0,42		15,93		77,40		37,50		0,50		0,04		0,03		0,00		40		3,24		0,56		21,24		103,20		50,00		0,67		0,05		0,04		0,00	
30		2,40		0,33		13,89		68,10		9,90		0,54		0,05		0,06		0,00		40		3,20		0,44		18,52		90,80		13,20		0,72		0,06		0,08		0,00	
Итого за прием		504		21,58		14,15		83,8		561,03		92,11		3,87		0,42		0,72		555		24,25		15,247		100,28		649,53		110,11		4,36		0,39		0,49		1,02	
Обед																																							
200		5,51		4,74		25,74		150,00		41,59		1,95		0,23		0,09		14,06		250		5,72		5,72		23,13		144,45		43,66		1,89		0,22		0,06		6,93	
100		6,83		7,04		10,27		130,99		24,25		1,41		0,18		0,17		1,08		100		6,83		7,04		10,27		130,99		24,25		1,41		0,18		0,17		1,08	
150		4,14		7,92		31,25		151,95		52,40		0,97		0,14		0,09		14,66		200		4,33		7,00		26,33		183,83		53,33		1,37		0,17		0,15		13,60	
200		0,20		0,00		6,50		26,80		4,50		0,70		0,00		0,01		0,04		200		0,20		0,00		6,50		26,80		4,50		0,70		0,00		0,01		0,04	
40		3,24		0,56		21,24		103,20		50,00		0,67		0,05		0,04		0,00		40		3,24		0,56		21,24		103,20		50,00		0,67		0,05		0,04		0,00	
40		3,20		0,44		18,52		90,80		13,20		0,72		0,06		0,08		0,00		40		3,20		0,44		18,52		90,80		13,20		0,72		0,06		0,08		0,00	
Итого за прием		730		23,12		20,7		113,52		653,74		185,94		6,42		0,66		0,48		830		23,52		20,76		105,99		682,07		188,94		6,76		0,68		0,51		21,65	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

(2 недели)

(2 недели)																										
Наименование блюда				7-11 лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Мин. в-в, мг			Витамины, мг			12 и старше лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Минералы, мг		
				Выход, г	Белки	Жиры	Углев			Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев			Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак				80	1,33	2,80	5,33	52,00	12,09	0,31	0,04	0,03	2,00	100	1,67	3,50	6,67	65,00	15,12	0,38	0,05	0,03	2,50			
Паста сливочная с курицей (406)				150	12,54	20,67	23,65	329,22	105,91	1,18	0,09	0,10	0,73	200	16,65	27,58	31,24	437,46	140,57	1,49	0,12	0,13	0,98			
				200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04			
				40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00			
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)				30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00			
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)				500	19,71	24,36	70,61	579,32	182,40	3,40	0,23	0,24	2,77	560	23,35	31,83	74,23	674,76	207,59	3,61	0,26	0,26	3,52			
Итого за прием																										
Обед				210	2,04	5,89	10,24	93,08	41,48	0,86	0,09	0,08	20,48	260	2,49	6,87	12,73	111,26	49,64	1,07	0,11	0,10	25,62			
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (124)				90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25	90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25			
				150	3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	0,45	0,03	0,02	0,00	200	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	0,60	0,04	0,03	0,00			
				200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	0,51	0,02	0,02	19,20	200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	0,51	0,02	0,02	19,20			
Напиток из замороженной компотной смеси (ТК №8)				30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00			
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)				30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00			
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)				710	23,63	17,95	86,46	592,81	131,49	4,02	0,3	0,32	40,93	830	26,84	20,98	110,57	726,84	157,45	4,73	0,35	0,38	46,07			
Итого за прием																										

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)																							
Наименование блюда	7-11лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг			Витамины, мг			12 и старше лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в/в, мг			Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Ca		Fe	B1	B2	C	Выходг	Белки		Жиры	Углев	Ca		Fe	B1	B2	C		
Завтрак																							
Яблоко (ТК №5)		140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00		
Каша вязкая молочная пшеница (5-4-6к-2020)		185	7,47	8,10	33,75	259,20	113,40	1,17	0,16	0,14	0,49	210	8,30	11,70	37,50	288,00	126,00	1,30	0,18	0,15	0,54		
Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК" (ТК №12)		200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00		
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00		
Итого за прием		585	12,86	9,41	85,79	491,54	198,66	5,41	0,69	0,76	42,49	610	13,69	13,01	89,54	520,34	211,26	5,54	0,71	0,77	42,54		
Обед																							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (110)		210	1,76	5,10	11,58	93,03	42,34	0,89	0,04	0,05	13,27	260	2,14	5,87	14,39	111,14	50,87	1,11	0,05	0,06	16,58		
Голубцы с соусом (525)		90	6,65	12,87	9,33	178,93	33,17	1,86	0,16	0,18	18,96	90	6,65	12,87	9,33	178,93	33,17	1,86	0,16	0,18	18,96		
Макаронные изделия отварные (332)		154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00	185	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30		
Напиток из изюма (5-4-4к-2020)		200	0,46	0,10	20,15	84,13	16,21	0,62	0,03	0,02	0,00	200	0,46	0,10	20,15	84,13	16,21	0,62	0,03	0,02	0,00		
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00		
Итого за прием		714	19	23,02	103,58	703,59	150,12	5,11	0,38	0,37	32,23	805	21,25	24,77	118,24	787,5	173,35	5,64	0,35	0,43	35,84		