



Директор ООО "КП "Октябрьский"
Т.Ю. Абрамова
2025 г.

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

(1 неделя)

Наименование блюда		(1 неделя)																									
		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	Углевы		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углевы		Са	Fe	B1	B2	C		Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																											
Биточек из птицы с соусом (ТК №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						
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	5,05	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30						
Напиток витаминизированный Виталайт (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	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00						
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00						
Итого за прием		504	26,76	10,15	75,1	515,57	47,36	4,42	0,65	0,62	29,85	535	27,82	10,997	81,64	555,57	49,56	4,56	0,6	0,66	30,15						
Обед																											
Суп лапша домашняя (148)		200	2,08	3,40	9,28	77,00	9,28	0,36	0,02	0,02	0,48	250	2,60	4,33	11,60	96,25	11,60	0,45	0,03	0,03	0,60						
Гуляш из мяса птицы (580)		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						
Рис припущенный (512)		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						
Какао с молоком (№ 693 с/б. шк. 2004 г.)		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						
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00						
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00						
Итого за прием		700	27,93	15,5	82,66	583,88	185,9	4,6	0,27	0,31	1,33	800	29,6	18,23	96,66	670,48	190,22	4,84	0,29	0,33	1,45						

ВТОРОЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

ВТОРОЙ ДЕНЬ		(1 неделя)																			
		7-11лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			12 и старше	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в/в, мг		Витамины, мг	
Наименование блюда		Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Са		Fe	B1	B2	C	Выход,г		Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2
Завтрак																					
Каша молочная овсяная (311)		157	5,92	10,06	26,15	219,35	109,24	1,20	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
Запеканка из творога с соусом молочным (366)		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
Напиток из сухофруктов (ТК №49)		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
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00
Итого за прием		507	22,17	20,68	89,96	637,21	273,97	3,95	0,34	0,4	1,78	555	25,14	20,23	109,42	722,44	304,65	4,76	0,41	0,49	1,99
Обед																					
Свекла 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
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (124)		210	4,24	6,08	7,50	101,74	23,00	0,50	0,05	0,06	5,40	260	5,30	7,60	9,40	127,20	28,75	0,60	0,04	0,04	6,80
Жаркое по домашнему с птицей (ТК №27)		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
Чай с сахаром (5+2гн-2020)		200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00
Итого за прием		705	26,89	15,21	56,63	474,47	93,46	5,2	0,25	0,21	17,12	820	24,6	23,66	82,8	579,8	124,98	5,88	0,34	0,19	28,42

ТРЕТИЙ ДЕНЬ
(1 неделя)

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
Завтрак																						
Салат Осенний (142)		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	
Плов (443)		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	
Чай с сахаром илимоном (54-3гн-2020)		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	
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием		500	17,23	20,64	81,19	563,36	190,45	4,76	0,22	0,16	8,36	560	18,6	24,23	93	638,75	204,37	5,25	0,25	0,17	12,49	
Обед																						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (132)		210	1,72	4,24	12,42	96,92	12,58	0,71	0,06	0,05	5,54	260	2,14	5,30	15,18	121,15	15,70	0,86	0,07	0,06	6,77	
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	0,30	0,00	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	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00	
Итого за прием		715	30,16	27,96	80,7	701,22	62,21	8,66	0,4	0,3	19,35	817	34,01	30,73	104,91	839,93	76,83	10,19	0,49	0,39	20,58	

ЧЕТВЕРТЫЙ ПЕНС

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ
(1 неделя)

Наименование блюда		7-11 лет			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		Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C		
Каша молочная "Дружба" (311)		154	3,75	5,17	17,91	133,36	86,16	0,38	0,05	0,09	0,40	185	4,50	6,21	21,51	160,20	103,50	0,45	0,06	0,11	0,48	
Фрукт (ТК №5)		140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	
Сок для детского питания (ТК №45)		200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием		554	8,68	6,56	90,12	415,66	142,66	7,79	0,2	0,15	18,4	585	9,43	7,6	93,72	442,5	160	7,86	0,21	0,17	18,48	
Обед																						
Салат Степной (25)		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	
Суп картофельный с крупой (138)		200	2,82	3,62	19,72	94,99	20,66	1,09	0,10	0,05	7,72	250	3,52	4,53	24,65	118,74	25,83	1,37	0,13	0,06	9,65	
Паста сливочная с курицей (406)		150	12,54	20,67	23,65	329,22	105,91	1,18	0,09	0,10	0,73	180	14,98	24,82	28,12	393,71	126,51	1,34	0,10	0,11	0,88	
Чай с сахаром (54-2гн-2020)		200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04	
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием		700	22,16	27,96	88,83	667,71	167,26	5,03	0,36	0,23	10,49	790	24,54	33,48	89,43	722,75	192,06	5,32	0,38	0,22	13,07	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ
(1 неделя)

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	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe		B1	B2	C			
Завтрак																							
Тертая рыба с соусом (394)	100	8,45	9,33	12,68	169,23	21,93	0,99	0,13	0,12	2,15	100	8,45	9,33	12,68	169,23	21,93	0,99	0,13	0,12	2,15			
Каша гречневая вязкая (297)	187	9,84	8,28	43,08	286,68	16,80	4,80	0,25	0,14	0,00	210	10,80	9,20	47,86	318,50	18,60	5,30	0,27	0,16	0,00			
Кофейный напиток (692)	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	1,10	0,03	0,13	0,52	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	1,10	0,03	0,13	0,52			
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00			
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00			
Итого за прием		547	26,26	21,74	90,45	665,61	169,83	8,42	0,5	0,4	2,67	590	29,01	22,99	109,5	764,13	180,33	9,5	0,56	0,48	2,67		
Обед																							
Суп картофельный с бобовыми (139)	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			
Рыбные палочки с соусом (ТТК № 32)	90	11,45	9,20	16,08	192,33	31,31	2,13	0,27	0,30	0,42	110	15,03	10,88	20,53	239,48	37,11	2,70	0,35	0,37	0,54			
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	5,05	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30			
Чай с сахаром (54-2гн-2020)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04			
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00			
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00			
Итого за прием		704	26,63	18,77	104,51	689,63	108,5	7,01	0,66	0,44	14,52	805	31,48	22,277	112,89	771,23	118,57	7,66	0,68	0,52	7,81		

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

(2 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг			Витамины, мг			12 и старше	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																						
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом (ТК №23)	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		
Рис припущенный (512)	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		
Сок для детского питания (ТК №45)	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00		
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00		
Итого за прием	550	23,11	13,25	121,84	670,44	68,61	6,61	0,26	0,23	5,25	570	25,93	14,98	113,89	665,94	66,23	6,38	0,24	0,19	5,61		
Обед																						
Суп картофельный с крупой (138)	200	2,82	3,62	19,72	94,99	20,66	1,09	0,10	0,05	7,72	250	3,52	4,53	24,65	118,74	25,83	1,37	0,13	0,06	9,65		
Биточек из птицы с соусом (ТК №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		
Рагу из овощей (224)	150	9,10	10,90	15,80	198,00	33,40	1,07	0,08	0,07	7,42	180	10,92	13,08	18,96	237,60	40,08	1,28	0,09	0,08	8,90		
Чай с сахаром (54-2гн-2020)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04		
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00		
Итого за прием	700	33,58	20,47	75,92	598,36	94,92	6,58	0,38	0,22	17,03	800	37,89	23,89	98,28	728,41	115,47	7,65	0,46	0,3	20,44		

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

(2 неделя)

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																						
Свекла 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		
Жаркое по домашнему с птицей (ТК № 27)	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		
Напиток из изюма (54-4гн-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)	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00		
Итого за прием	515	24,7	9,56	77,05	496,76	90,87	5,2	0,26	0,22	11,68	560	19,56	16,16	87,05	509,93	107,94	5,2	0,32	0,16	21,58		
Обед																						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (132)	210	1,72	4,24	12,42	96,92	12,58	0,71	0,06	0,05	5,54	260	2,14	5,30	15,18	121,15	15,70	0,86	0,07	0,06	6,77		
Гуляш из мяса птицы (580)	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		
Каша гречневая вязкая (297)	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		
Какао с молоком (№ 693 сб шк 2004 г.)	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		
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00		
Итого за прием	715	32,32	17,84	86,78	640,65	197,2	8,5	0,49	0,44	6,39	820	35,34	21,2	101,5	744,48	204,92	9,95	0,56	0,49	7,62		

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																						
Рыбные палочки с соусом (ТТК № 32)	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		
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	5,05	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30		
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	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00		
Итого за прием	504	20,92	14,03	77,47	534,03	64,81	4,36	0,42	0,34	0,72	535	21,98	14,877	84,01	574,03	67,01	4,5	0,37	0,38	1,02		
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми (139)	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		
Тефтели рыбные с соусом (394)	100	8,45	9,33	12,68	169,23	21,93	0,99	0,13	0,12	2,15	100	8,45	9,33	12,68	169,23	21,93	0,99	0,13	0,12	2,15		
Картофельное пюре (520)	150	3,10	6,00	19,70	145,80	39,00	1,00	0,12	0,11	10,20	200	4,33	7,00	26,33	185,83	53,33	1,37	0,17	0,15	13,60		
Чай с сахаром (54-2гн-2020)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04		
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00		
Итого за прием	730	23,22	21,03	102,38	677,03	135,82	6,75	0,62	0,4	26,45	830	24,66	23,01	106,4	711,51	152,22	7,06	0,66	0,41	22,72		

ДЕВЯТЫЙ 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																						
Салат Степной (25)	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		
чай с сахаром (54-2гн-2020)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,01	0,04		
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1)	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00		
Итого за прием	500	19,34	24,34	69,11	572,72	146,60	3,94	0,26	0,18	2,77	560	22,69	31,71	67,90	647,76	180,29	4,10	0,27	0,18	3,52		
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (124)	210	4,24	6,08	7,50	101,74	23,00	0,50	0,05	0,06	5,40	260	5,30	7,60	9,40	127,20	28,75	0,60	0,04	0,04	6,80		
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом (ТТК №23)	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		
Рис припущенный (512)	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		
Напиток из замороженной смеси (ТТК №8)	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		
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1)	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00		
Итого за прием	710	25,17	18,02	77,39	574,47	85,71	4,15	0,26	0,22	25,85	850	33,32	23,01	106,86	769,24	107,68	5,27	0,32	0,29	27,61		

ДЕСЯТЫЙ 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	В1	В2	С		Выход,г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак																					
Фрукт (ТК №5)	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	
Каша вязкая молочная пшенная (5+6к-2020)	185	7,47	10,53	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 витаминизированный Виталайт (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	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием		585	12,2	11,72	79,46	464,5	155,9	5,78	0,69	42,49	610	13,03	12,89	83,21	493,3	168,5	5,91	0,71	0,69	42,54	
Обед																					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (110)	210	4,70	6,10	9,90	113,32	32,70	0,86	0,03	0,04	6,48	260	5,80	7,60	12,40	141,65	40,90	1,08	0,04	0,05	8,10	
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	5,05	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30	
Напиток из изюма (5+4кн-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	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием		714	21,28	23,9	95,57	696,88	113,18	5,57	0,37	0,28	805	24,54	26,487	114,75	811,41	127,58	6,15	0,36	0,36	27,36	