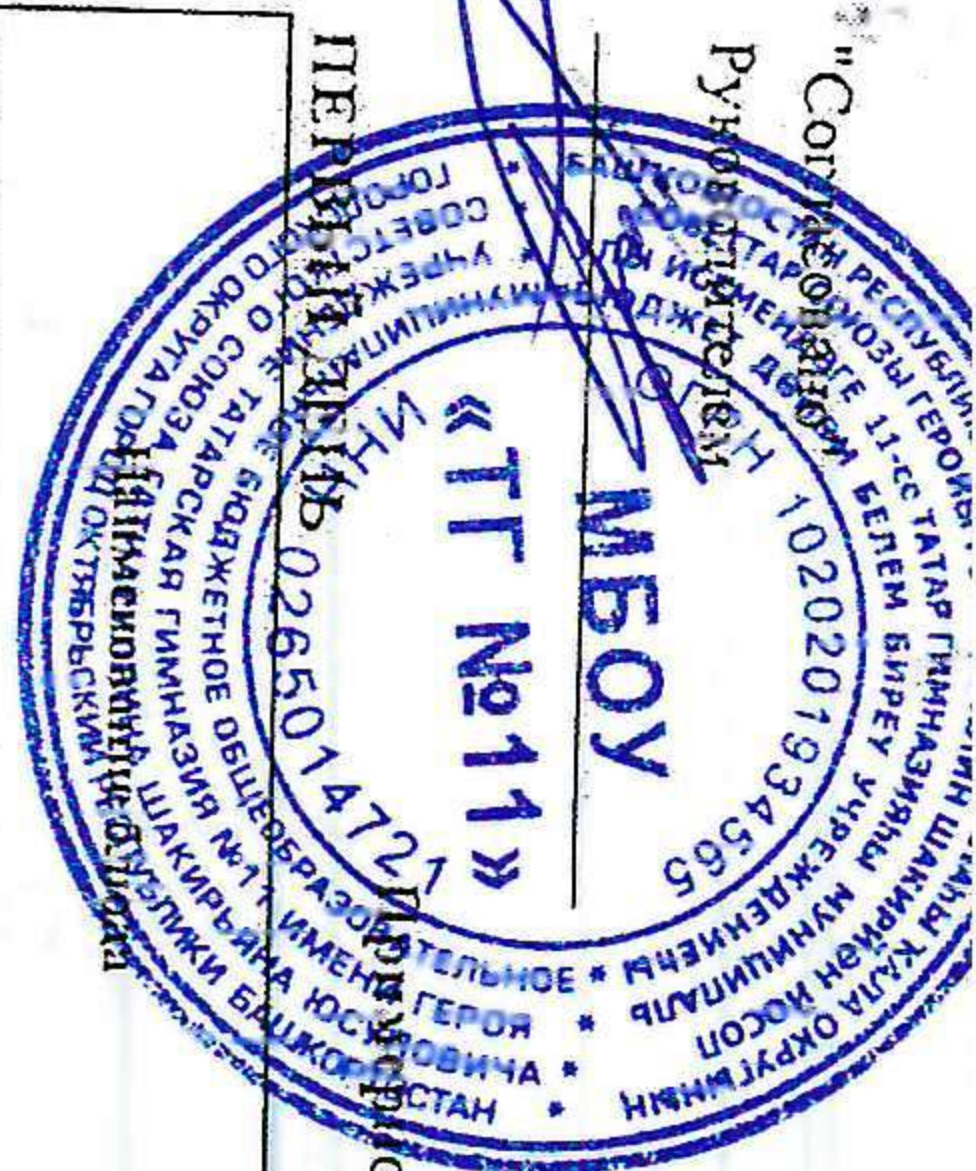




ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЛЕЖАНИЕНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ НА 2024 ГОД ОТ 7 - 11 ЛЕТ И 12 И СТАРШЕ (1 неделя)

«Утверждаю»
Директор МУП «КШП»
Т.Ю. Абрамова
«26» 2024 г.

Завтрак		Выход, г	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		
			Белки	Жиры	Углевы		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход, г				Белки	Жиры	Углевы	Ca	Fe	B1
Салат из белокочанной капусты 5-7-2020																					
	60	1,50	6,06	6,24	85,80	40,44	0,55	0,04	0,04	34,86	100	2,50	10,10	10,40	143,00	67,40	0,92	0,06	0,06	58,10	
	205	12,18	7,60	47,93	393,35	48,65	2,00	0,10	0,11	1,44	225	12,7	18,68	52,23	425,89	50,49	2,10	0,10	0,12	1,60	
	200	0,00	0,00	5,20	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	200	0,00	0,00	5,20	21,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	
	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	
	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	
	525	17,85	14,29	82,86	618,85	109,19	4,08	0,23	0,16	36,66	595	20,47	29,65	101,46	754,79	141,99	4,77	0,28	0,22	60,06	
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	
	90	10,73	12,86	10,55	201,14	170,88	1,92	0,09	0,13	0,55	90	10,73	12,86	10,55	201,14	170,88	1,92	0,09	0,13	0,55	
	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	0,20	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	
	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	
	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	
	710	20,59	24,78	85,7	641,57	242,96	5,46	0,31	0,25	21,07	830	23,98	27,89	114,14	793,8	261,82	6,4	0,38	0,34	26,21	

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	Углеб		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г		Белки	Жиры	Углеб		Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																							
Каша молочная овсяная (311)																							
Запеканка из творога с соусом молочным (366)		157	5,92	10,06	26,15	219,35	109,24	1,20	0,17	0,15	0,98	189	7,12	12,58	31,37	267,80	131,70	1,44	0,20	0,18	1,19		
Напиток апельсиновый (699)		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	0,10	0,01	18,90	73,00	3,43	0,08	0,00	0,00	2,33	200	0,10	0,01	18,90	73,00	3,43	0,08	0,00	0,00	2,33		
Хлеб пшеничный для детского питания (7К. №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 ржаной для детского питания (7К. №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		527	23,56	20,97	95,63	666,91	257,41	4	0,37	0,44	3,79	559	24,76	23,49	100,85	715,36	279,87	4,24	0,4	0,47	4		
Обед																							
Расходник "Ленинградский" со сметаной (132)		210	2,46	7,42	18,02	121,48	27,47	0,66	0,08	0,04	79,50	260	3,01	8,78	22,44	146,70	32,19	0,82	0,09	0,05	9,93		
Биточек из птицы с соусом (7К. №5)		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		
Резь из овощей		150	3,09	10,10	21,00	167,29	19,67	1,31	0,14	0,01	22,90	180	3,70	12,09	25,19	196,90	59,59	0,15	0,17	0,12	24,57		
Напиток из свежих фруктов (631)		200	0,16	0,16	18,93	74,82	6,85	0,93	0,01	0,01	4,20	200	0,16	0,16	18,93	74,82	6,85	0,93	0,01	0,01	4,20		
Хлеб пшеничный для детского питания (7К. №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 ржаной для детского питания (7К. №2)		20	1,38	0,20	8,26	41,00	9,40	0,78	0,04	0,02	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	26,48	23,558	87,72	621,66	115,65	6,2	0,4	0,17	108,5	810	30,12	27,31	114,73	763,69	143,69	6,2	0,5	0,33	10,55		

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	Углеб		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г		Белки	Жиры	Углеб		Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																						
Телефтели 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)	180	4,99	10,04	37,50	187,36	63,65	1,17	0,16	0,11	17,58	200	5,54	11,16	41,66	208,20	70,73	1,30	0,18	0,12	19,54		
Напиток лимонный	200	0,2	19,80	0,00	77,00	7,11	0,11	0,01	0,00	5,28	200	0,2	19,80	0,00	77,00	7,11	0,11	0,01	0,00	5,28		
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 ржаной для детского питания (ТК №2)	20	1,38	0,20	8,26	41,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00		
Итого за прием	530	17,12	39,728	69,54	531,59	108,09	3,38	0,37	0,26	25,01	580	20,15	41,25	92,1	639,63	128,57	4,51	0,45	0,31	26,97		
Обед																						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (110)	210	1,76	5,10	11,58	93,03	43,23	0,89	0,04	0,05	13,27	260	2,14	5,87	14,39	111,14	50,87	0,17	0,05	0,06	16,58		
Рыба тушеная в томате с овощами (374, сборник 2004 г)	100	13,00	9,09	4,49	154,05	31,19	0,69	0,14	0,12	2,00	100	13,00	9,09	4,49	154,05	31,19	0,69	0,14	0,12	2,00		
Пюре гороховое (110)	155	14,10	5,10	33,15	240,00	78,15	4,65	0,45	0,15	0,00	185	17,55	6,09	39,57	286,45	93,28	5,55	0,54	0,18	0,00		
Напиток из замороженной смеси (ТК №8)	200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	0,51	0,00	0,02	19,20	200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	0,51	0,00	0,02	19,20		
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 ржаной 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	735	34,22	20,31	81,14	647,48	195,37	8,63	0,73	0,38	34,47	815	38,46	22,22	96,38	737,74	217,44	8,67	0,85	0,42	37,78		

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	7-1 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 "Осенний"	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		
Жаркое по домашнему (ТК №26)	205	11,78	18,37	36,67	293,30	166,27	2,40	0,19	0,14	18,29	225	26,47	25,43	22,50	425,60	32,90	4,45	0,18	0,25	12,50		
Чай с сахаром (5+2-м-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 ржаной 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	525	17,41	22,76	76,39	502,88	208,43	5,19	0,33	0,19	24,29	585	32,93	32,33	68,7	678,03	86,77	7,62	0,35	0,31	22,47		
Обед																						
Салат из белокочанной капусты 3+2-м-2020	60	1,50	6,06	6,24	85,80	40,44	0,55	0,04	0,04	34,86	100	2,50	10,10	10,40	143,00	67,40	0,92	0,06	0,06	58,10		
Суп картофельный с бобовыми (139)	200	4,58	4,57	18,51	115,56	34,78	1,51	0,18	0,05	5,54	250	5,72	5,72	23,13	144,45	43,66	1,89	0,22	0,06	6,93		
Плов (443)	175	11,37	15,98	39,94	344,54	145,34	1,85	0,08	0,11	1,20	205	12,18	7,60	47,93	393,35	48,65	2,60	0,10	0,11	1,44		
Напиток из сухофруктов (ТК №49)	200	0,50	0,05	27,50	110,00	28,69	0,61	0,01	0,02	0,32	200	0,50	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 ржаной для детского питания (ТК №2)	20	1,38	0,20	8,26	41,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00		
Итого за прием	685	21,43	27,218	111,55	753,9	264,65	5,63	0,38	0,25	41,92	825	26,17	24,34	142,59	955,5	212,5	7,17	0,51	0,29	66,79		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда		7-11 лет			ЭЦ (ккал)	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг			12 и старше лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в-ва, мг			Витамины, мг		
		Выход, г	Белки	Жиры		Углевы	Са	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углевы	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																						
Вареное из печени с соусом (7К. №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)		185	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	0,84	0,07	0,04	0,20	210	7,06	5,60	43,60	269,33	14,66	0,93	0,08	0,04	0,30	
Комбинированный напиток на молоке (692)		200	3,80	3,50	11,20	91,00	11,00	1,10	0,03	0,13	0,52	200	3,80	3,50	11,20	91,00	11,00	1,10	0,03	0,13	0,52	
Хлеб пшеничный для детского питания (7К. №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 ржаной для детского питания (7К. №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		545	32,72	14,73	94,48	657,77	164,56	5,88	0,32	0,29	2,57	580	34,11	15,38	102,97	705,6	170,72	6,33	0,34	0,32	2,67	
Обед																						
Суп лапша 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	
Пюре отварная (593)		90	24,92	12,87	0,12	216,46	21,37	2,36	0,12	0,23	2,34	90	24,92	12,87	0,12	216,46	21,37	2,36	0,12	0,23	2,34	
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	
Каша с молоком (693)		200	4,60	4,40	12,50	107,20	14,300	1,10	0,04	0,17	0,68	200	4,60	4,40	12,50	107,20	14,300	1,10	0,04	0,17	0,68	
Хлеб пшеничный для детского питания (7К. №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 ржаной для детского питания (7К. №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		725	43,92	28,5	88,15	787,54	219,46	9,72	0,51	0,6	4,18	807	45,62	30,72	95,79	845,26	225,33	10,56	0,55	0,62	4,47	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (2 недели)

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																						
Салат из белокочанной капусты 54-75-2020	60	1,50	6,06	6,24	85,80	40,44	0,55	0,04	0,04	34,86	100	2,50	10,10	10,40	143,00	67,40	0,92	0,06	0,06	58,10		
Тертыеши из говядины с рисом и соусом (ТТК №23)	90	8,45	16,31	10,36	220,99	14,14	2,04	0,15	0,17	1,91	90	8,45	16,31	10,36	220,99	14,14	2,04	0,15	0,17	1,91		
Каша пшениная рассыпчатая (297)	154	7,04	4,96	39,38	229,90	16,50	1,43	0,18	0,02	0,00	185	8,45	5,95	47,25	275,85	19,80	1,71	0,22	0,03	0,00		
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	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00		
Хлеб ржаной для детского питания (ТК №2)	20	1,38	0,20	8,26	41,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00	20	1,38	0,20	8,26	41,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00		
Итого за прием	554	18,97	21,828	77,6	583,89	46,04	4,58	0,8	0,72	29,91	635	21,48	23,058	95,61	676,04	53,34	5,08	0,87	0,76	29,91		
Обед																						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (110)	210	1,76	5,10	11,58	93,03	43,23	0,89	0,04	0,05	13,27	260	2,14	5,87	14,39	111,14	50,87	0,17	0,05	0,06	16,58		
Плов (443)	205	12,18	7,60	47,93	393,35	48,65	2,00	0,10	0,11	1,44	225	12,7	18,68	52,23	425,89	50,49	2,10	0,10	0,12	1,60		
Кондитерское изделие (ТК № 11)	30	2,31	4,29	17,82	105,30	8,70	0,63	0,00	0,01	0,00	60	4,62	8,56	35,64	210,60	17,40	1,26	0,04	0,04	0,00		
Чай с сахаром (54-221-2020)	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 ржаной для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,17	0,05	0,02	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	21,72	17,86	117,46	783,18	129,18	5,94	0,26	0,24	14,75	815	24,93	33,98	142,39	939,13	147,36	5,98	0,32	0,27	18,22		

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (2 недели)

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		Углеб	Са	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углеб	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																						
Фрукт	160	0,56	0,56	13,70	65,80	22,40	3,08	0,03	0,02	14,00	160	0,56	0,56	13,70	65,80	22,40	3,08	0,03	0,02	14,00		
Каша молочная "Дружба" (311)	185	4,50	6,21	21,51	160,20	103,50	0,45	0,06	0,11	0,48	210	5,10	10,00	24,20	180,60	116,70	0,50	0,07	0,12	0,54		
Чай с сахаром (54-221-2020)	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 ржаной для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,17	0,05	0,02	0,00	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	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		
Итого за прием		605	9,43	7,4	65,2	371,3	150,5	5,73	0,18	0,17	14,52	650	11,82	11,52	82,16	458,4	172,4	6,39	0,24	0,22	14,58	
Обед																						
Суп лапша 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		
Птица отварная (593)	90	24,92	12,87	0,12	216,46	21,37	2,36	0,12	0,23	2,34	90	24,92	12,87	0,12	216,46	21,37	2,36	0,12	0,23	2,34		
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		
Чай с сахаром и лимоном (54-321-2020)	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	0,00	0,01	1,16	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	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	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00		
Хлеб ржаной для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,17	0,05	0,02	0,00	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00		
Итого за прием		712	37,83	23,77	68,08	641,54	74,66	12,61	0,42	0,4	4,66	837	42,28	27,24	94,77	797,78	91,03	14,56	0,53	0,48	4,95	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

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	Углеб	Са		Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки		Жиры	Углеб	Са		Fe	B1	B2	C		
Завтрак																							
Кондитерское изделие (ТК № 11)	40	3,08	5,72	23,76	140,40	11,60	0,84	0,00	0,02	0,00	60	4,62	8,56	35,64	210,60	17,40	1,26	0,04	0,04	0,00			
Жаркое по домашнему (ТК № 26)	205	11,78	18,37	36,67	293,30	166,27	2,40	0,19	0,14	18,29	225	26,47	25,43	22,50	425,60	32,90	4,45	0,18	0,25	12,50			
Чай с сахаром (5-1-2-м-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 ржаной 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		505	19,23	24,72	90,42	579	202,47	5,47	0,29	0,18	18,33	555	36,56	34,86	98,27	827,7	78,9	8,16	0,35	0,34	12,54		
Обед																							
Суп картофельный с бобовыми (1/39)	200	4,58	4,57	18,51	115,56	34,78	1,51	0,18	0,05	5,54	250	5,72	5,72	23,13	144,45	43,66	1,89	0,22	0,06	6,93			
Тефтели из говядины с рисом и соусом (ТК № 23)	90	8,45	16,31	10,36	220,99	14,14	2,04	0,15	0,17	1,91	90	8,45	16,31	10,36	220,99	14,14	2,04	0,15	0,17	1,91			
Резу из овощей	150	3,09	10,10	21,00	167,29	49,67	1,31	0,14	0,01	22,90	180	3,70	12,09	25,19	196,90	59,59	0,15	0,17	0,12	24,57			
Напиток из замороженной смеси (ТК № 8)	200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	0,51	0,00	0,02	19,20	200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	0,51	0,00	0,02	19,20			
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 ржаной 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	20,79	31,91	77,66	643,74	136,69	6,9	0,56	0,26	49,55	800	24,33	35,38	100,74	768,94	164,19	6,7	0,67	0,44	52,61		

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блока	7-11 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	ЭЦ (ккал)	Мин. в-в, мг			Витамины, мг	
					Ca											Fe	B1	B2	C	Ca
Завтрак																				
Фриш-десерт "Руляные шечки" с соусом (ТК №23)	110	16,96	6,95	8,80	166,04	24,13	1,45	0,09	0,13	1,61	110	16,96	6,95	8,80	166,04	24,13	1,45	0,09	0,13	1,61
Пюре гороховое (110)	155	14,10	5,10	33,15	240,00	78,15	4,65	0,45	0,15	0,00	207	19,63	6,81	44,27	320,52	104,37	96,56	0,60	0,20	0,00
Какао с молоком (693)	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	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00
Хлеб ржаной для детского питания (ТК №2)	20	1,38	0,20	8,26	41,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00	40	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00
Итого за прием	515	39,14	17,008	73,81	611,24	260,68	8,31	0,65	0,48	2,29	597	47,15	19,12	103,33	778,96	300,3	101,22	0,86	0,57	2,29
Обед																				
Уха ростовская (276)	200	6,14	5,62	16,81	115,46	22,15	0,94	0,11	0,07	8,58	250	7,23	5,63	15,92	144,24	22,70	1,36	0,15	0,11	17,65
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
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	0,07	0,04	0,20
Чай с сахаром (5-1-2-м-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 ржаной 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	704	33,1	15,77	89,91	622,83	74,01	6,06	0,37	0,2	10,47	805	37,04	16,95	109,83	758,31	85,46	7,2	0,46	0,31	19,74

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	B1	B2	C		Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Рыба тушеная в томате с овощами (374, сборник 2004 г)	100	13,00	9,09	4,49	154,05	31,19	0,69	0,14	0,12	2,00	100	13,00	9,09	4,49	154,05	31,19	0,69	0,14	0,12	2,00
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
Напиток из сухофруктов (ТК № 49)	200	0,50	0,05	27,50	110,00	28,69	0,61	0,01	0,02	0,32	200	0,50	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	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00
Хлеб ржаной 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	515	25,87	16,67	91,38	621,45	93,98	6,83	0,45	0,27	2,32	570	28,47	18,97	103,34	701,05	98,58	8,13	0,51	0,31	2,32
Обед																				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (132)	210	2,46	7,42	18,02	121,48	27,47	0,66	0,08	0,04	79,50	260	3,01	8,78	22,44	146,70	32,19	0,82	0,09	0,05	9,93
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
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
Кондитерское изделие (ТК № 11)	30	2,31	4,29	17,82	105,30	8,70	0,63	0,00	0,01	0,00	40	3,08	5,72	23,76	140,40	11,60	0,84	0,00	0,02	0,00
Сок для детского питания	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 ржаной для детского питания (ТК №2)	20	1,38	0,20	8,26	41,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00
Итого за прием	770	21,04	28,278	144,78	848,47	94,7	6,73	0,34	0,25	85,65	860	23,51	31,86	163,97	956,23	107,82	7,58	0,37	0,25	16,08

ВСЕГО

12502 502,42 442,1 1769,5 12736,8 3149 127 8,27 6,16 534,86 14110 594,3 527,5 2124 15251,9 3168,08 237 9,79 7,58 465,21

Среднее за 10 дней

1250,20 50,24 44,21 176,95 1273,68 314,87 12,73 0,83 0,62 53,49 1411,00 59,43 52,75 212,41 1525,19 316,81 23,75 0,98 0,76 46,52

Норма по СанПиН (50% З+О)

1200,00 38,50 39,50 167,50 1175,00 550,00 6,00 0,60 0,70 30,00 1350,00 45,00 46,00 191,50 1360,00 600,00 9,00 0,70 0,80 35,00

% выполнения

104,18 130,50 111,91 105,64 108,40 57,25 212,22 137,83 88,00 178,29 104,52 132,08 114,68 110,92 112,15 52,80 263,86 139,86 94,75 132,92