



Примерное десятидневное меню для организации питания детей в образовательном учреждении на 2024 год от 7 - 11 лет и 12 и старше

Директор МВУ "КНПТ"
Т.Ю. Абрамова
2024г.

ПЕРВЫЙ 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	Углевы			Са	Fe	В1	В2		С	Белки	Жиры	Углевы			Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак																						
Уха 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		
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		
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 (77К №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 (77К №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	23,89	22,42	97,1	658,25	53,23	7,2	0,18	0,17	17,51	560	26,14	24,46	118,92	771,8	59,23	7,57	0,22	0,21	17,51		
Обед																						
Суп домашний с курицей (148, сборник 2004 г)	200	1,33	3,71	6,50	66,82	14,53	0,31	0,02	0,02	1,00	250	1,67	4,64	8,12	83,52	18,16	0,38	0,03	0,02	1,25		
Фрикадельки "Умные щечки" с соусом (77К №23)	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		
Картофельное пюре (520)	150	4,14	7,90	31,25	151,95	32,40	0,97	0,14	0,09	14,66	200	5,50	11,16	41,66	208,20	70,73	1,30	0,18	0,12	19,54		
Напиток витаминизированный Виталит (77К №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 (77К №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 (77К №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	23,55	18,09	87,06	549,25	109,64	4,19	0,75	0,76	44,91	820	25,94	22,37	103,22	642,7	136,3	4,95	0,81	0,82	50,04		

ВТОРОЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда		7-11 лет			ЭЦ (ккал)	Мин. вв., мг			Витамины, мг			12 и старше	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. вв., 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)		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	
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	
Морс ягодный		200	0,20	0,00	24,80	102,00	10,00	0,20	0,00	0,00	2,40	200	0,20	0,00	24,80	102,00	10,00	0,20	0,00	0,00	2,40	
Хлеб пшеничный для детского питания (77К №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 (77К №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		507	21,87	20,63	87,26	629,21	255,28	3,54	0,33	0,38	3,86	549	24,17	23,39	102,62	723,86	281,74	4	0,39	0,44	4,07	
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	
Виточек из птицы с соусом (77К №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	
Ратун 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	
Чай с сахаром (5+2+2+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 (77К №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 (77К №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	26,52	23,398	75,29	573,64	113,3	5,97	0,4	0,17	104,3	810	30,16	27,15	102,3	715,67	141,34	5,97	0,5	0,33	36,39	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Претий день		(1 недела)																			
		7-11 лет			Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Мин. ввв, мг			Витамины, мг								
		Выход, г	Белки	Жиры	Углебе																
Наименование блюда																					
Завтрак		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
Творог рубленое с соусом (394)		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
Картофельное пюре (520)		200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00	200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00
Напиток из ябл (77К №39)		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 пшеничный для детского питания (77К №1)		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
Хлеб ржаной для детского питания (77К №2)		530	17,22	20,028	77,94	489,99	110,98	3,67	0,37	0,27	43,73	580	20,25	21,55	100,5	598,03	131,46	4,8	0,45	0,32	45,69
Итого за прием																					
Обед		200	2,82	3,62	19,72	94,99	20,66	1,09	0,10	0,05	7,72	250	3,52	4,53	24,66	118,70	25,83	1,37	0,13	0,06	16,50
Суп картофельный с крупой (34)		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
Птица отварная (593, Москва 2022 г)		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
Макаронные изделия отварные (332)		200	1,60	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30	200	1,60	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,03
Чай с молоком и сахаром (54-4м-2020)		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 пшеничный для детского питания (77К №1)		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
Хлеб ржаной для детского питания (77К №2)		704	38,81	22,72	76,03	685,45	130,43	6,48	0,38	0,39	10,36	805	42,36	24,807	101,78	815,86	146,5	7,48	0,4	0,5	19,17
Итого за прием																					

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)										Витаминь, мг											
Наименование блюда		7-11 лет			ЭЦ (ккал)	Мин. ввв, мг			Витаминь, мг			12 и старше лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. ввв, мг				
		Выход, г	Белки	Жиры		Углеб	Ca	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углеб	Ca	Fe	B1	B2
Завтрак																					
Салат "Степной" 23, сборная ДНТ	60	1,00	2,10	4,00	39,00	9,07	0,23	0,03	0,02	1,50	100	1,67	3,50	6,67	65,00	15,12	0,38	0,05	0,03	2,50	
Пирог (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	
Напиток из смеси сухофруктов (77К №19)	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	0,10	0,00	0,00	0,00	200	6,50	0,00	19,80	81,00	50,00	0,10	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный для детского питания (77К №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 (77К №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	17,85	10,33	95,22	631,85	127,82	3,86	0,22	0,14	2,94	585	19,04	22,81	102,19	690,39	135,71	4,11	0,24	0,16	4,1
Обед																					
Ворш 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, сборная 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 вареная (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 (54-3м-2020)	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16	
Хлеб пшеничный для детского питания (77К №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 (77К №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		722	26,74	21,648	78,03	611,88	110,72	7,49	0,46	0,33	16,43	847	31,51	25,03	107,07	776,29	131,66	8,71	0,58	0,39	19,74

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Питательный день		7-11 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)	Мин. элем. мг					12 и старше лет	Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)	Мин. элем. мг					Витамин, мг				
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб.	Са		Fe	B1	B2	C	Белки		Жиры	Углеб.		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	32,79	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00	210	7,06	5,60	43,60	269,33	14,66	0,93	0,08	0,04	0,30					
Кашеобразный напиток на молоке (692)	200	3,80	3,50	11,20	91,00	111,00	1,10	0,03	0,13	0,52	200	3,80	3,50	11,20	91,00	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 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	504	30,56	13,65	77,8	571,57	156,36	5,52	0,28	0,25	2,37	580	34,11	15,38	102,97	705,6	176,72	6,33	0,34	0,32	2,67					
Обед																									
Суп с отварным порridgeм (24)	60	0,78	2,70	4,56	45,66	19,20	0,72	0,01	0,02	2,28	106	1,30	4,50	7,60	76,19	32,00	1,20	0,01	0,03	3,80					
Суп картофельный с бульоном (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					
Жирное по домашнему (ТК № 26)	175	11,04	16,63	30,56	260,40	160,02	2,18	0,16	0,13	15,20	205	11,78	18,37	36,67	293,30	166,37	2,40	0,19	0,14	18,29					
Напиток из заварочной 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)	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)	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	715	22,86	25,16	95,69	628,22	260,8	7,03	0,48	0,29	42,22	835	25,26	29,85	109,46	720,45	288,73	8,11	0,55	0,32	48,22					

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет			ЭЦ			12 и старше			ЭЦ		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевы	(ккал)	Мин. в/в, мг	Витамин, мг	Выход, г	Белки	Жиры	Углевы	(ккал)
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
Плод (443)	205	12,18	17,60	47,39	393,35	48,60	2,00	0,01	0,11	1,44	225	12,7
Напиток витаминизированный Виталит (ТК №12)	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00	200	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
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
Итого за прием	505	19,43	23,95	103,14	687,25	80,3	4,34	0,49	0,66	29,44	555	22,59
Обед												
Снекочыник со сметаной (34)	210	2,37	6,17	16,51	115,99	48,24	1,33	0,06	0,06	11,24	260	2,90
Тедриги 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
Картофельное пюре (520)	150	4,14	7,92	31,35	158,95	52,00	0,97	0,14	0,09	14,66	200	5,54
Кисель (сок концентрат 26,12024)	200	0	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,36	0,00	200	0
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
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
Итого за прием	730	20,23	24,29	99,27	630,07	148,67	5,01	0,44	0,33	28,41	840	22,85
Ужин												
Снекочыник со сметаной (34)	210	2,37	6,17	16,51	115,99	48,24	1,33	0,06	0,06	11,24	260	2,90
Тедриги 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
Картофельное пюре (520)	150	4,14	7,92	31,35	158,95	52,00	0,97	0,14	0,09	14,66	200	5,54
Кисель (сок концентрат 26,12024)	200	0	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,36	0,00	200	0
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
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
Итого за прием	730	20,23	24,29	99,27	630,07	148,67	5,01	0,44	0,33	28,41	840	22,85

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		(2 недели)																		
Наименование блюда	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	Углева		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход, г		Белки	Жиры	Углева	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Фрукт	140	0,56	0,56	13,70	65,80	22,40	3,08	0,03	0,02	14,00	140	0,56	0,56	13,70	65,80	22,40	3,08	0,03	0,02	14,00
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
Каши молочная ячневая вязкая (302)	154	5,30	5,70	27,60	184,00	110,19	0,67	0,10	0,12	0,37	185	6,41	6,86	33,12	221,10	132,60	0,80	0,12	0,15	0,45
Чай с сахаром (54-2-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
Итого за прием																				
	614	19,74	16,56	71,72	522,96	259,03	5,39	0,24	0,38	14,89	655	21,95	17,96	87,38	606,26	285,44	5,74	0,29	0,44	14,97
Обед																				
Раскочыник "Ленинградский" со сметаной (132)	210	2,46	7,42	18,02	121,18	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
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	0,00
Напиток из свежих плодов (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 (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																				
	714	29,38	17,73	103,55	676,57	81,68	5,98	0,33	0,19	14	815	32,78	20,26	128,78	808,79	97,3	6,89	0,4	0,25	15,98

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	Углева		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход, г		Белки	Жиры	Углева		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																						
Творог 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		
Картофельное пюре (520)	150	4,14	7,92	31,25	151,85	52,40	0,47	0,14	0,09	14,66	200	5,54	11,16	41,66	208,12	70,73	1,30	0,18	0,13	19,54		
Напиток из заваренной смеси (ТТК № 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 (ТТК №1)	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,08	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,08	0,33	0,03	0,01	0,00		
Хлеб ржаной 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	17,26	25,16	69,4	512,74	104,64	4,55	0,38	0,29	35,77	550	18,66	28,4	79,81	569,01	122,97	5,38	0,42	0,33	40,65		
Обед																						
Суп домашний с куриной (148, сборник 2004 г)	200	1,33	3,71	6,50	66,82	14,53	0,31	0,02	0,02	1,00	250	1,67	4,64	8,12	83,52	18,16	0,38	0,03	0,02	1,25		
Рыба тушеная в томате с овощами (374 г, 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 жидкая (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		
Напиток из ягод (ТТК № 30)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,60	0,40	0,01	0,01	24,00	200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00		
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 ржаной для детского питания (ТТК №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	705	26,31	20,358	74,65	593,17	85,12	6,51	0,45	0,3	27	807	30,08	22,98	97,72	724,35	100,25	8,02	0,55	0,33	27,25		

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

(2 недели)

ДЕВЯТЫЙ 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	Углево		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г		Белки	Жиры	Углево		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																						
Финляндский "Рыбные шквары" 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		
Макаронные изделия отварные (532)	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		
Каша с яблоком (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	514	30,34	16,108	73,36	573,24	193,53	4,36	0,26	0,36	2,29	575	33,88	17,357	98,3	700,44	209,13	5,5	0,27	0,44	2,39		
Обед																						
Шашлык свиной с картофелем и сметаной (724)	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		
Курица из топинки (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		
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		
Чай с сахаром и лимоном (54-3-м-2020)	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16	207	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)	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	50	4,00	0,75	26,55	129,00	12,50	0,69	0,08	0,05	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	727	27,13	28,35	89,18	713,43	91,61	6,28	0,28	0,27	35,15	847	30,22	31,37	112,79	845,26	108,97	7,14	0,34	0,34	40,29		

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

(2 недели)

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ										(2 недели)												
Наименование блюда	7-11 лет			Пищевая ценность, г	ЭЦ (скал)	Мин. в.вн, мг			Витамины, мг			12 и старше лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (скал)	Мин. в.вн, мг			Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры			Углеба	Са	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углеба	Са	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК																						
Рыба тушеная в томате с овощами (374, сдобритик 2004 с/)	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		
Каши 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	6,00		
Напиток минеральный	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 (77с №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 (77с №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 завтрак	515	25,57	36,42	63,88	588,45	72,4	6,33	0,45	0,25	7,28	570	28,17	38,72	75,84	668,05	77	7,63	0,51	0,29	7,28		
ОБЕД																						
Смесь отварная порционная 120	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		
Суп картофельный с бобовыми (139)	300	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		
Рыбу из мяса птицы (59с)	180	15,22	7,89	27,14	195,68	35,59	2,29	0,24	0,18	11,61	180	15,22	7,89	27,14	195,68	35,59	2,29	0,24	0,18	11,61		
Чай с молоком и сахаром (344с-200с)	200	1,40	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30	200	1,40	0,00	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,03		
Хлеб пшеничный для детского питания (77с №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 (77с №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	94,00	1,56	0,07	0,03	0,00		
Итого за обед	700	26,35	17,19	73,7	528,9	166,97	6,85	0,53	0,33	19,73	810	29,8	20,47	95,63	654,93	272,55	8,29	0,61	0,41	22,37		

ВСЕГО

12341 491,61 424,2 1669,3 12056,1 2715 111 7,7 6,51 502,58 13995 549,9 491,1 2076 14297,5 3170,93 128 9,04 7,73 484,67