

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в образовательном учреждении на 2026 год от 7 - 11 лет и 12 и старше

(1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет		Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)	Мин. в-в, мг		Витамины, мг				12 и старше		Пищевая ценность, г				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																																						
Биточки из птицы с соусом (ТТК №11)	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	90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,26	2,19	0,10	0,08	1,85									
	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	5,30	210	10,80	9,20	47,86	318,50	18,60	5,30	0,27	0,16	5,30									
	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	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00									
	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	1,16	2,15	8,91	52,65	4,35	0,32	0,00	0,01	0,00	15	1,16	2,15	8,91	52,65	4,35	0,32	0,00	0,01	0,00									
	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	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00									
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №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	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00									
	Итого за прием																				547	32,77	14,49	97,12	653,05	92,96	8,2	0,85	0,82	29,85	570	34,89	17,56	110,81	737,52	99,11	9,02	0,87	0,85
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	260	3,01	8,78	22,44	146,70	32,19	0,82	0,09	0,05	9,93									
	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	90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25									
	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	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	0,60	0,04	0,03	0,00									
	200	0,2	0,1	17,2	69	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6	200	0,2	0,1	17,2	69	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6	200	0,2	0,1	17,2	69	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6									
	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	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00									
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №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	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00									
	Итого за прием																				740	24,44	20,36	114,12	709,22	106,71	4,2	0,286	0,277	10,8	810	25,45	22,44	123,24	761,38	112,23	4,42	0,3	0,29

ВТОРОЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг			Витамины, мг			Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг			Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Белки		Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки		Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2
Завтрак	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		
	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		
	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		
	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		514	23,02	16,58	103,05	654,66	314,72	3,1	0,28	0,46	1,17	555	24,93	17,85	113,2	714,458	340,43	3,413	0,307	0,513	1,251	
Обед																						
Салат из свежих овощей с растительным маслом (64)		60	1,06	5,07	6,20	74,52	28,26	1,00	0,01	0,03	7,04	100	1,77	8,45	10,33	124,20	47,10	1,67	0,02	0,05	11,73	
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (124)		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	
Жаркое по домашнему с птицей (ТТК №7)		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 (54-2шт-2020)		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	
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №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 (ТТК №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	25,63	17,51	67,34	521,67	148,3	5,35	0,28	0,32	36,96	820	22,92	27	95,193	638,96	182,27	6,327	0,407	0,35	55,173	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)	Мин. вв., мг		Витамины, мг			12 и старше лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)			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" (142) Плов (443) Кисель фруктовый (791) Хлеб пшеничный для детского питания (ПТК №1) Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ПТК №2)	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	
	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	
	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12	
	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	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	
Итого за прием		500	17,89	20,82	101,85	649,91	215,5	4,36	0,23	0,24	7,32	570	20,07	24,55	118,97	751,1	241,92	5,02	0,27	0,26	11,45
Обед																					
Суп картофельный с бобовыми (139) Гуляши из говядины (437) Каша гречневая вязкая (297) Напиток из изюма (54-Ан-2020) Хлеб пшеничный для детского питания (ПТК №1) Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ПТК №2)	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
Итого за прием		705	35,07	28,68	115,3	844,23	132,33	10,03	0,6	0,44	27,57	807	38,53	31,29	129,81	934,96	153	11,12	0,65	0,46	20,44

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)	Мин. вв, мг		Витамины, мг		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. вв, мг		Витамины, мг				
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Белки	Жиры	Углев	Ca	Fe	B1	B2	Ca	Fe	B1	B2				
Завтрак																				
Каша вязкая молочная пшеничная (54-бк-2020)	154	6,20	6,75	28,13	216,00	94,50	0,97	0,14	0,11	0,40	185	7,47	8,10	33,75	259,20	113,40	1,17	0,16	0,14	0,49
	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
	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
	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
	554	16,19	12,46	84,165	520,54	322,76	6,31	0,31	0,4	15,08	585	17,46	13,81	89,79	563,74	341,66	6,51	0,33	0,43	15,17
Итого за прием																				
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
	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
	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
	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
	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																				
	700	23,83	28,23	100,66	723,31	211,22	5,09	0,41	0,33	22,89	800	27,64	34,05	113,98	836,8	242,06	5,74	0,47	0,37	28,57

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет		Пищевая ценность, г		ЭП (ккал)	Мин. в.в, мг		Витамины, мг		ЭЦ (ккал)	Пищевая ценность, г		Мин. в.в, мг		Витамины, мг		ЭЦ (ккал)			
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев.		Белки	Жиры	Углев.	Са		Fe	B1	B2	C	Са	Fe		B1	B2	C
Завтрак																				
Фрикадельки "Румяные шенки" с соусом (ПТК №5)	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
	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	5,30
	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	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	535	30,8	14,74	101,83	676,24	112,03	9,46	0,42	0,37	6,01	600	34,2	17,15	118,42	778,54	119,93	10,94	0,49	0,43	11,31
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
	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	3,52	11,82	29,93	184,84	31,76	1,00	0,13	0,06	14,35	180	4,22	14,18	35,91	221,81	38,11	1,20	0,16	0,07	17,22
	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
	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 (ПТК №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
	710	27,597	22,987	88,235	610,242	142,26	5,82	0,363	0,288	29,51	800	29,49	26,26	102,34	691,12	169,64	6,41	0,41	0,32	35,69

(2 недели)

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

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	Углев		Белки	Жиры	Углев	Са		Fe	B1	B2	C																				
Завтрак																																		
Каша рисовая молочная жидкая (161)	154	3,90	4,88	21,30	145,28	97,50	0,30	0,04	0,11	0,46	185	4,68	5,85	25,56	174,34	117,00	0,36	0,05	0,13	0,55														
	90	11,13	6,84	34,27	241,65	98,23	1,03	0,08	0,20	0,42	90	11,13	6,84	34,27	241,65	98,23	1,03	0,08	0,20	0,42														
	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12														
	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														
	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															514	20,97	12,67	111,73	645,68	260,28	3,43	0,23	0,42	1	555	22,55	13,75	120,62	697,44	283,08	3,67	0,248	0,462	1,09
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														
	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														
	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	0,06	0,01	20,17	82,18	3,40	0,10	0,00	0,00	2,80	200	0,06	0,01	20,17	82,18	3,40	0,10	0,00	0,00	2,80														
	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														
Итого за прием															714	21,1	28,69	111,07	772,15	103,41	4,54	0,38	0,33	12,66	805	23,52	31,037	127,34	863,17	122,83	5,01	0,35	0,39	14,94

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет	Пищевая ценность, г				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	Углев.		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г		Белки	Жиры	Углев.	Са		Fe	B1	B2	C		
Завтрак																								
	Салат из свеклы с растительным маслом (64)	60	1,06	5,07	6,20	74,52	28,26	1,00	0,01	0,03	7,04	100	1,77	8,45	10,33	124,20	47,10	1,67	0,02	0,05	0,05	11,73		
	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			
	Напиток из изюма (54-Ан-20/20)	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 (ТТК №1)	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			
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №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	510	18,66	22,31	102,75	682,63	250,26	4,7	0,23	0,26	8,28	580	20,707	26,88	116,84	787,55	274,61	5,657	0,247	0,3	13,133			
Обед																								
	Суп картофельный с макаронными изделиями (140)	200	2,69	3,46	20,79	97,07	20,95	0,69	0,08	0,03	7,72	250	3,36	4,33	25,99	121,34	26,19	0,86	0,10	0,04	9,65			
	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)	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	5,30			
	Чай с сахаром (54-2н-20/20)	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			
	Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №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 (ТТК №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	737	33,63	28,68	103,88	781,75	102,78	9,65	0,458	0,385	21,27	830	36,87	30,72	123,8	886,34	125,62	10,67	0,518	0,445	28,5			

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет	Пищевая ценность, г			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		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 елиновская 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 (54-2н-2020)		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	
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1)		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	
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №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		500	19,71	24,36	70,61	579,32	182,40	3,40	0,23	0,24	2,77	550	22,49	29,21	76,42	656,81	206,03	3,63	0,25	0,25	3,42	
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (124)		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	
Фрикадельки "Румяные пельки" с соусом (ТТК №5)		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	
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	
Напиток из замороженной компотной смеси (ТТК №12)		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	2,43	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 (ТТК №2)		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		750	25,12	19,14	98,07	655,92	135,99	4,29	0,316	0,347	40,93	830	26,84	20,98	110,57	726,84	157,45	4,73	0,35	0,38	46,07	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ																										
(2 недели)																										
Наименование блюда		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		
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев					Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев			Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																										
Каши молочная "Дружба" (311) Фрукт (ТТК №8) Кисель фруктовый (791) Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1) Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №2)		154	3,75	5,17	17,91	133,36	86,16	0,38	0,05	0,09	0,05	0,09	0,40	207	5,00	6,90	23,90	178,00		115,00	0,50	0,07	0,12	0,53		
		140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	0,04	0,03	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00		
		200	0,30	0,06	21,03	87,45		4,65	0,89	0,01	0,01	0,01	0,12	200	0,30	0,06	21,03	87,45		4,65	0,89	0,01	0,01	0,12		
		40	3,24	0,56	21,24	103,20		50,00	0,67	0,05	0,04	0,04	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	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80		13,20	0,72	0,06	0,08	0,00		
Итого за прием		564	10,246	6,679	87,786	443,946	188,567	5,675	0,2	0,232	0,2	0,232	14,52	627	12,3	8,52	98,41	511,29	220,71	5,98	0,23	0,28	14,65			
Обед																										
Суп картофельный с бобовыми (139) Тефтели куриные с соусом (462) Картофельное пюре (520) Чай с сахаром и лимоном (54-3м-2020) Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1) Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №2)		200	5,51	4,74	25,74	150,00	41,59	1,95	0,23	0,09	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			
		90	7,23	9,42	12,03	178,41		6,22	0,33	0,17	0,01	0,17	0,01	1,07	90	7,23	9,42	12,03	178,41	6,22	0,33	0,17	0,01	1,07		
		150	4,14	7,92	31,25	151,95		52,40	0,97	0,14	0,09	0,14	0,09	14,66	180	4,99	10,04	37,50	187,36	63,65	1,17	0,16	0,11	17,58		
		200	0,30	0,00	6,70	27,90		6,90	0,80	0,00	0,01	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		
		30	2,43	0,42	15,93	77,40		37,50	0,50	0,04	0,03	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	0,05	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	22,01	22,83	105,54	653,76	154,51	5,09	0,63	0,287	0,63	0,287	30,945	800	24,68	26,18	119,12	732,12	183,63	5,58	0,66	0,307	26,735			