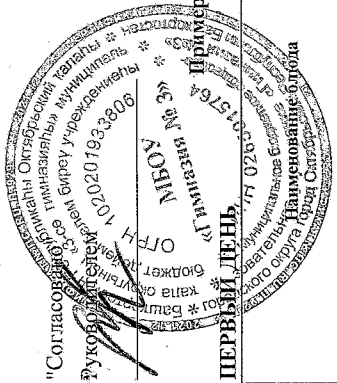




Директор ООО "КТ "Октябрьский"
А.А.А. 10.09.2025 г.

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

ПЕРВЫЙ 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		Ca	Fe	B1		B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																							
Наименование блюда	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	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	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	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	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	0,00		
Итого за прием		537	31,96	14,35	91,81	627,25	80,46	8,03	0,84	0,81	29,85	580	34,53	15,52	106,53	707,57	98,06	8,88	0,88	0,86	35,15		
Обед																							
Наименование блюда	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	16,58		
	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	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	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	19,20		
	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	0,00		
Итого за прием		710	23,35	17,16	87,8	592,76	132,35	4,05	0,25	0,29	33,72	820	25,69	19,87	107,6	704,02	155,38	4,59	0,28	0,32	37,03	37,03	

ВТОРОЙ ДЕНЬ (1 неделя)

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		ЭЦ (ккал)	Са		Fe	B1		B2		C	12 и старше	Выход, г		Белки		Жиры		Углев		ЭЦ (ккал)	Са		Fe	B1		B2		C
Завтрак																																				
Каша ячневая молочная 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															
Запеканка из творога с молочным соусом (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 смеси 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	2,43	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		504	22,21	16,44	97,74	628,86	302,22	2,93	0,27	0,45	1,17	555	24,927	17,849	113,2	714,458	340,43	3,413	0,307	0,513	1,251															
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	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 (ТК № 4)		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 (54-2гн-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 (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		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)

Наименование блюда		7-11 лет			Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)			Мин. вв., мг			Витамины, мг							
		Выход, г	Белки		Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Ca	Fe	B1	B2	C				
			г	г																	
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
		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	0,00	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
		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
Итого за прием		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
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
		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
		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
		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
		Итого за прием																			

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда		(1 класс)												Витамины, мг											
		7-11лет			Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)			Мин. вв, мг			Витамины, мг			ЭЦ (ккал)			Мин.в.в, мг			Витамины, мг		
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры
Завтрак																									
Суп молочный с крупой рисовой (161)		200	4,40	4,13	16,40	120,00	111,47	0,75	0,07	0,13	0,52	250	5,50	5,17	20,50	150,00	139,33	0,93	0,08	0,17	0,65				
		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				
Итого за прием		600	14,39	9,84	72,44	424,54	339,73	6,09	0,24	0,42	15,2	650	15,49	10,88	76,54	454,54	367,59	6,27	0,25	0,46	15,33				
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				
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				
		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				

(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)	Минералы, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевы	Са		Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углевы	Са	Fe	B1		B2	C	
	Завтрак																				
Творог с фруктами (39/1)	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	
Макаронные изделия отварные (33/2)	185	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	0,84	0,07	0,04	0,00	207	7,74	6,69	49,41	286,20	28,86	1,25	1,12	0,04	0,00	
Сок для детского питания (ТК № 45)	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	
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	545	18,02	12,83	101,33	618,49	98,85	6,09	0,36	0,316	5,48	587	21,01	14,73	121,44	711,19	130,31	6,85	1,43	0,35	5,48	
Обед																					
Суп картофельный с клецками (38)	200	4,62	3,34	11,40	94,06	10,40	0,54	0,05	0,04	3,68	250	5,78	4,18	14,25	117,58	13,00	0,68	0,06	0,05	4,60	
Рыбные палочки с соусом (ТК № 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	
Рис припущенный (51/2)	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-н-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	2,43	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	700	24,65	18,69	98,92	661,84	102,01	4,96	0,44	0,46	5,26	800	26,96	21,33	113,45	752,71	106,61	5,25	0,46	0,48	6,18	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			Мин. в/в, мг		Витамины, мг					
	Выход, г	ИЗ И старше	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C	Са	Fe	B1	B2	C			
Завтрак																			
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом (ТК №23)	110	16,96	6,95	8,80	166,04	24,13	1,45	0,09	0,13	1,61			24,13	1,45	0,09	0,13	1,61		
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	5,30	0,27	0,16	5,30	
Сок для детского питания (ТК № 45)	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	14,00	2,80	0,02	4,40	
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	37,50	0,50	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	9,90	0,54	0,05	0,00	
Итого за прием	525	29,99	14,6	96,52	650,44	99,53	9,29	0,41	0,36	6,01	580	32,59	16,9	108,48	104,13	10,59	0,47	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	50,87	1,11	0,05	0,06	16,58
Биточки 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	16,26	2,19	0,10	0,08	1,85
Рагу из овощей (224)	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	59,59	1,58	0,17	0,12	27,58
Чай с сахаром (54-2гн-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	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04
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	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	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	710	27,17	21,27	79,31	594,69	160,18	6,13	0,37	0,33	38,15	800	28,98	24,17	91,62	191,12	6,79	0,42	0,37	46,05

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	Углев		B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																			
Суп молочный с крутой рисовой (161)	200	4,40	4,13	16,40	120,00	111,47	0,75	0,07	0,13	0,52	250	5,50	5,17	20,50	139,33	0,93	0,08	0,17	0,65
Сырники из творога с повидлом (294)	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	1,03	0,08	0,20	0,42
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	0,00	0,00	0,00	0,30
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №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	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	0,72	0,06	0,08	0,00
Итого за прием	560	21,17	11,86	91	554,15	272	2,99	0,25	0,43	1,24	620	23,07	13,01	99,73	606,85	3,35	0,27	0,49	1,37
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	0,82	0,09	0,05	9,93
Тефтели из говядины с рисом и соусом (462)	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	2,04	0,15	0,17	1,91
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	0,84	0,01	0,07	0,30
Напиток лимонный (699)	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	0,10	0,00	0,00	2,80
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	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	0,54	0,05	0,06	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	5,01	0,35	0,39	14,94

ВОСЬМОЙ 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	Са	Fe	B1	B2		C	Выход, г	Белки		Жиры	Углев	Ca	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		
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 (54-4м-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	3,24	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 (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	510	18,38	19,94	101,11	653,77	241,2	4,42	0,23	0,25	3,52	580	20,24	22,93	114,11	739,45	259,51	5,19	0,24	0,28	5,2		
Обед																						
Бульон апы (ТК №54)	200	1,79	3,08	12,78	66,66	16,30	0,85	0,11	0,08	5,68	250	2,24	3,85	15,97	83,33	20,38	1,06	0,13	0,10	7,10		
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		
Капша 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		
Чай с сахаром (54-2м-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 (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	705	31,09	26,92	88,69	703,56	95,33	9,01	0,45	0,415	19,23	807	34,79	29,32	109	816,51	118,01	10,37	0,528	0,485	20,65		

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	Углев		Са	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1		B2	C	Выход,г	Белки		Жиры	Углев	Ca	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								
	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		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																												
	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	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								
	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		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							

(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	Вход, г	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																									
	Каша молочная "Дружба" (311)																								
	Запеканка из творога с молочным соусом (366)																								
	Кисель (ТК № 42)																								
	Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)																								
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)																								
Итого за прием		504	20,156	15,859	65,746	489,416	251,897	2,025	0,21	0,402	1,18	555	22,52	17,15	79,29	564,76	285,04	2,45	0,24	0,45	1,26				
Обед																									
	Суп картофельный с бобовыми (139)																								
	Тефтели куриные с соусом (462)																								
	Картофельное пюре (520)																								
	Чай с сахаром и лимоном (54-Зан-2020)																								
	Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)																								
	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)																								
	Итого за прием		700	22,01	22,83	105,54	653,76	154,51	5,09	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			