

"Согласовано"

Руководитель

И.Н. Кондрашова

"Утверждаю"

Директор МУП "КНП"

Т.Ю. Абрамова

2024 г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (1 неделя) Питание: десятидневное меню для организации питания детей в образовательном учреждении на 2024 год от 7 - 11 лет и 12 и старше

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		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Салат из белокочанной капусты (34-202)	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
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
Кисель (ТК №42)	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
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	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																				
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
Котлеты мясные с соусом (ТТК №22)	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
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 (34-201-2020)	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	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

ВТОРОЙ ДЕНЬ

(1 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		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	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
Напиток апельсиновый (699)	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 (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	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																				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (132)	310	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	9,95
Виточек 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	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 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)	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	(1 неделя)				ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг		Витамины, мг			12 и старше лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг		Витамины, мг		
	7-11 лет	Пищевая ценность, г				Ca	Fe	B1	B2	C		Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
		Выход, г	Белки	Жиры																
Завтрак																				
Тефтели рыбные с соусом (391)	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 (320)	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	1,36	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 2004-0)	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	(1 неделя)				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		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры		Углев	Ca	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 (54-2м-2м26)	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 54-2м26	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	7,50	47,93	393,35	48,65	2,00	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	(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	Углеб.		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углеб.	Ca	Fe	B1	B2
Завтрак																				
Биточки из пшеницы с соусом (ТК №13)	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	13,30	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
Кофейный 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)	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	1,20	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
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	187	9,84	8,28	43,08	286,68	16,80	4,80	0,25	0,14	0,00
Какао с молоком (693)	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	0,04	0,17	0,58	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	0,04	0,17	0,58
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	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

ВОСЬМОЙ 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	Углеб.		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углеб.	Ca	Fe	B1	B2
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	56,67	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-Зем-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 (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
Тефтели 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
Рагу 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 ЛЕНЬ

ДЕВЯТЫЙ 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.		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углев.	Ca	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	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 (5.1-2м-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	(2 недели)				ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			12 и старше лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в/в, мг		Витамины, мг		
	7-11лет	Пищевая ценность, г				Ca	Fe	B1	B2	C		Белки	Жиры	Углеб.		Ca	Fe	B1	B2	C
		Выход, г	Белки	Жиры																
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% 3+0)

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

