

(1 неделя)

(1 неделя)

(1 неделя)

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		Са	Fe	B1	B2		C	Выход,г	Белки		Жиры	Углев	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 (ТТК №6)		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 (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		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 свежлы 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	188,27	6,327	0,407	0,35	55,173

ТРЕТИЙ 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		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																				
Салат "Осенний" (142)	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
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
Кисель фруктовый (791)	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
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	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)	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
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)	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 изюма (54-4хн-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 (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	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	151	11,12	0,65	0,46	20,44

ЧЕТВЕРТЫЙ 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		Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																			
Каша вязкая молочная пшениная (54-6к-2020)																			
Фрукт (ТТК №8)																			
Какао с молоком (693)																			
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1)																			
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №2)																			
Итого за прием																			
Обед																			
Салат "Степной" (25)																			
Суп картофельный с крупой (138)																			
Паста сливочная с курицей (406)																			
Чай с сахаром (54-2кн-2020)																			
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1)																			
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №2)																			
Итого за прием																			

ПЯТЫЙ 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.	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб.	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C				
Завтрак																									
Тертые рыбные с соусом (394)		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 (332)		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 (ТТК № 9)		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				
Кондитерское изделие (ТТК №4)		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				
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		545	19,18	14,98	110,24	671,14	103,2	6,41	0,36	0,326	5,48	587	22,17	16,88	130,35	763,84	134,66	7,17	1,43	0,36	5,48				
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				
Котлеты рыбные с соусом (ТТК №10)		90	13,01	4,98	11,71	144,20	19,71	0,79	0,13	0,10	1,18	90	13,01	4,98	11,71	144,20	19,71	0,79	0,13	0,10	1,18				
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 (54-3зн-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 (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		700	24,28	14,59	103,94	616,72	100,96	3,77	0,33	0,25	10,06	800	26,1	17,26	120,82	708,34	108,2	4,09	0,36	0,27	11,99				

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	(2 недели)																			
	7-11лет					12 и старше					Витамины, мг					Мин.в.в, мг				
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг	В1	В2	С	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Мин.в.в, мг	Ca	Fe	В1	В2	С
Завтрак																				
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом (ТТК №25)	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
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	5,30
Сок для детского питания (ТТК №9)	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 (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	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
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
Сложный овощной гарнир (666)	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
Чай с сахаром (54-2ен-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	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	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

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	(2 недели)																			
	7-11лет					12 и старше					Витамины, мг					Мин.в.в, мг				
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг	В1	В2	С	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Мин.в.в, мг	Ca	Fe	В1	В2	С
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
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	98,23	1,03	0,08	0,20	0,42
Кисель фруктовый (791)	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
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	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
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	14,14	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	13,20	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	3,40	0,10	0,00	0,00	2,80
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	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	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	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.в, мг		Витамины, мг			12 и старше лет		Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)		Мин.в.в, мг			Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	
Завтрак																									
Салат из свежих с растительным маслом (64)																									
Плов (443)																									
Напиток из изюма (54-4н-2020)																									
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1)																									
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №2)																									
Итого за прием																									
Обед																									
Суп картофельный с макаронными изделиями (140)																									
Гуляш из говядины (437)																									
Каша гречневая вязкая (297)																									
Чай с сахаром (54-2н-2020)																									
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1)																									
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №2)																									
Итого за прием																									

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	Выход,г		Белки	Жиры	Углев	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																						
Салат "Степной" (25) Паста сливочная с курицей (406) Чай с сахаром (54-2н-2020) Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1) Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №2) Итого за прием	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																						
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (124) Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом (ТТК №5) Рис припущенный (512) Напиток из замороженной компотной смеси (ТТК №12) Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №1) Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТТК №2) Итого за прием	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		
	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	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																						

