

"Согласовано"
Руководителем

"Утверждено"
Директор ООО "П" Октябрьский"
Т.Ю. Абрамова

10.03
Приобретено десятидневное меню для организации питания детей в образовательном учреждении на 2026 год от 7 - 11 лет и 12 и старше

10.03
2026

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет			ЭЦ (ккал)	Мин. в.в., мг			Витамины, мг			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																				
Биточки из птицы с соусом (ТТК №1)	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
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
Напиток с витаминами "Виталайт НК" (ТТК №3)	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
Кондитерское изделие (ТТК №4)	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
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	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	35,15
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
Фрикадельки "Румяные шенки" 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 свежих плодов (631)	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
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	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	12,78

ВТОРОЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в.в., мг			Витамины, мг											
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевы	Са		Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углевы	ЭЦ (ккал)	Мин.в.в., мг	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 свежих 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 (5+2+2+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	55,17

ТРЕТИЙ 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)	Витамины, мг					
	Выход, г	Белки	Жиры		Углево	Ca	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры		Углево	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 (777К №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 (777К №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 яблок (54-4кл-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 (777К №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 (777К №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	153	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			12 и старше лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				
	Выход, г	Белки			Жиры	Углев	Ca	Fe	B1	B2		C	Выход,г	Белки		Жиры	Углев	Ca	Fe	B1
Завтрак																				
Каша вязкая молочная пшеница (54-6к-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
Фрукт (777К №8)	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
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 (777К №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 (777К №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	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
Обед																				
Салат "Степной" (725)	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
Суп картофельный с крупой (138)	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
Паста сливочная 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 (54-2зи-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 (777К №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 (777К №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	23,83	26,23	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

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	Углева		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры		Углева	Са	Fe		B1	B2	C						
Завтрак																											
Твороги рубленые 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 (77К.№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 (77К.№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 (77К.№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 (77К.№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 рубленые с соусом (77К.№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 (514-3м-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 (77К.№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 (77К.№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	100,36	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	7-11 лет			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг	Витамины, мг			ЭЦ (ккал)	Мин.в/в, мг	Витамины, мг									
	Выход, г	Белки	Жиры			Углеб	В1	В2			С	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб	В1	В2	С		
Завтрак																				
Фрикадельки "Рыбные шенки" с соусом (77К №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
Каша Гречневая вязкая (297)	135	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 (77К №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 (77К №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 (77К №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
Выточка из птицы с соусом (77К №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 (54-2гн-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 (77К №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 (77К №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	27,97	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	7-11 лет			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	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
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 (77К №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 (77К №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
Тфтели 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 (77К №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 (77К №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	Углевы		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход, г		Белки	Жиры	Углевы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																						
Салат из свежих 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		
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 яблок (54-4кг-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 (77К №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 (77К №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 (54-2кг-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 (77К №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 (77К №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				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 "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 сливочная с курицей (400)	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 (5+2кг-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 (77К №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 (77К №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 щечки" с соусом (77К №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 (77К №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 (77К №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 (77К №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)

Десятидневный		(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	Углеб		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб	Са		Fe	B1	B2	C												
Завтрак																																	
Каша молочная "Дружба" (311)		154	3,75	5,17	17,91	133,56	86,16	0,38	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												
Фрукт (77К №8)		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												
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 (77К №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 (77К №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		564	10,246	6,679	87,786	443,946	188,567	5,675	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)		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												
Тефтели куриные с соусом (462)		90	7,23	9,42	12,03	178,41	6,22	0,33	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												
Картофельное пюре (520)		150	4,14	7,92	31,25	151,95	52,40	0,97	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												
Чай с сахаром и лимоном (54+3эл-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 (77К №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 (77К №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		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												