

(Подпись)

2/12 um

Директор МУП "КШПТ"
Т.Ю. Абрамова
2024г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Примерное расчетное меню для организации питания детей в образовательном учреждении на 2024 год от 7 - 11 лет и 12 и старше



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		Углева	Са	Fe			B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углева	Са
Завтрак																				
Угали из говядины (140)	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
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
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	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	500	23,89	22,42	97,1	658,25	53,23	7,2	0,18	0,17	17,51	560	26,14	24,46	118,92	771,8	59,23	7,57	0,22	0,21	17,51
Обед																				
Суп домашний с кулешом (148, сборник 2004 6)	200	1,33	3,71	6,50	66,82	14,53	0,31	0,02	0,02	1,00	250	1,67	4,64	8,12	83,52	18,16	0,38	0,03	0,02	1,25
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом (ТК №23)	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
Картофельное пюре (520)	150	4,14	7,90	31,25	151,95	52,40	0,97	0,14	0,09	14,66	200	5,50	11,16	41,66	208,20	70,73	1,30	0,18	0,12	19,54
Напиток витаминизированный Виталит (ТК № 12)	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
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	710	23,55	18,09	87,06	549,25	109,64	4,19	0,75	0,76	44,91	820	25,94	22,37	103,22	642,7	136,3	4,95	0,81	0,82	50,04

ВТОРОЙ ДЕНЬ

(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		Углева	Са	Fe			B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углева	Са
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
Морс ягодный	200	0,20	0,00	24,80	102,00	10,00	0,20	0,00	0,00	2,40	200	0,20	0,00	24,80	102,00	10,00	0,20	0,00	0,00	2,40
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	507	21,87	20,63	87,26	629,21	255,28	3,54	0,33	0,38	3,86	549	24,17	23,39	102,62	723,86	281,74	4	0,39	0,44	4,07
Обед																				
Распашык "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
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
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
Чай с сахаром (54-2шт-2020)	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,01	0,04	0,00	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)	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	26,52	23,398	75,29	573,64	113,3	5,97	0,4	0,17	104,3	810	30,16	27,15	102,3	715,67	141,34	5,97	0,5	0,33	36,39

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет				ЭЦ (ккал)	12 и старше лет			ЭЦ (ккал)				Мин. в/в, мг			Витамины, мг								
	Выход, г	Белки	Жиры	Углева		Выход, г	Белки	Жиры	Углева	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углева	Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																								
Тертый 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				
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 из ягод (ТТК №30)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00	200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00				
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №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 (ТТК №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	530	17,22	20,028	77,94	489,99	110,98	3,67	0,37	0,27	43,73	580	20,25	21,55	100,5	598,03	131,46	4,8	0,45	0,32	45,69				
Обед																								
Суп картофельный с крупой (34)	200	2,82	3,62	19,72	94,99	20,66	1,09	0,10	0,05	7,72	250	3,52	4,53	24,66	118,70	25,83	1,37	0,13	0,06	16,50				
Птица отварная (593, Москва 2022 г)	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				
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				
Чай с молоком и сахаром (54-мл-2020)	200	1,60	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30	200	1,60	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,03				
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №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 (ТТК №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	38,81	22,72	76,03	685,45	130,43	6,48	0,38	0,39	10,36	805	42,36	24,807	101,78	815,86	146,5	7,48	0,4	0,5	19,17				

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет				ЭЦ (ккал)	12 и старше лет			ЭЦ (ккал)				Мин. в/в, мг			Витамины, мг								
	Выход, г	Белки	Жиры	Углева		Выход, г	Белки	Жиры	Углева	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углева	Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																								
Салат "Стенной" 25 сборник 2014 г	60	1,00	2,10	4,00	39,00	9,07	0,23	0,03	0,02	1,50	100	1,67	3,50	6,67	65,00	15,12	0,38	0,05	0,03	2,50				
Дюль (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				
Напиток из смеси сухофруктов (ТКМ-49)	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	0,10	0,00	0,00	0,00	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	0,10	0,00	0,00	0,00				
Хлеб пшеничный для детского питания (ТТК №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 (ТТК №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	10,33	95,22	631,85	127,82	3,86	0,22	0,14	2,94	585	19,04	22,81	102,19	690,39	135,71	4,11	0,24	0,16	4,1				
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 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				
Чай с сахаром и лимоном (54-3мл-2020)	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16	207	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	2,10	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 (ТТК №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	722	26,74	21,648	78,03	611,88	110,72	7,49	0,46	0,33	16,43	847	31,51	25,03	107,07	776,29	131,66	8,71	0,58	0,39	19,74				

ПИТАНИЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет			12 и старше лет						
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевы	Выход, г	Белки	Жиры	Углевы		
Завтрак										
Биточек на торта с соусом (ТК №1/5)	90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,26	2,19	0,10	0,08	1,85
Макропишее кхдгня отпарине (332)	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00
Кофейный напиток на молоке (692)	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)	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
Итого за прием	504	30,56	13,65	77,8	571,57	158,36	5,52	0,28	0,25	2,37
Обед										
Супчик отпарина порционная (24)	60	0,78	2,70	4,56	45,66	19,20	0,72	0,01	0,02	2,28
Суп картофельный с бобовыми (139)	200	4,58	4,57	18,51	115,56	34,78	1,51	0,18	0,05	5,54
Жирное по домашнему (ТК № 26)	175	11,04	16,63	30,56	260,40	160,02	2,18	0,16	0,13	15,20
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
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
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
Итого за прием	715	22,86	25,16	95,69	628,22	260,8	7,03	0,48	0,29	42,22
Ужин										
Биточек на торта с соусом (ТК №1/5)	90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,26	2,19	0,10	0,08	1,85
Макропишее кхдгня отпарине (332)	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00
Кофейный напиток на молоке (692)	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)	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
Итого за прием	504	30,56	13,65	77,8	571,57	158,36	5,52	0,28	0,25	2,37
Всего за день	1723	103,48	52,52	300,07	1771,36	578,52	18,11	0,84	0,77	74,94

ШЕСТОЙ 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	Са	Fe	В1	В2	С		Выход, г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак																						
Кондитерское изделие (ТК №11)	40	3,08	5,72	23,76	140,40	11,60	0,84	0,00	0,02	0,00	0,00	60	4,62	8,58	35,76	210,60	17,40	1,26	0,05	0,03	0,00	
Плов (4+3)	205	12,18	17,60	47,39	393,35	48,60	2,00	0,01	0,11	1,44	225	12,7	18,68	53,26	425,89	50,49	2,10	0,10	0,12	1,60		
Напиток витаминизированный Виталейт (ТК №12)	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		
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	1,17	0,05	0,02	0,00	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,17	0,05	0,02	0,00		
Итого за прием	505	19,43	23,95	103,14	687,25	80,3	4,34	0,49	0,66	29,44	555	22,59	28,13	131,15	836,19	91,99	5,08	0,66	0,71	29,6		
Обед																						
Свекольник со сметаной (3+4)	210	2,37	6,17	16,51	115,99	48,24	1,33	0,06	0,06	11,24	260	2,90	7,21	20,53	139,73	58,08	1,56	0,07	0,07	14,04		
Тертая рыба с соусом (3+4)	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 (3/0)	150	4,14	7,92	31,25	158,95	52,00	0,97	0,14	0,09	14,66	200	5,54	11,16	41,66	208,20	70,73	1,30	0,18	0,12	19,54		
Кисель (глик. комп. мороб. от 26.12.2024)	200	0	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,36	200	0	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,36		
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	1,17	0,05	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	730	20,23	24,29	99,27	630,07	148,67	5,01	0,44	0,33	28,41	840	22,85	28,66	117,83	723,56	181,94	5,96	0,51	0,38	36,09		

СЕДЬМОЙ 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	Са	Fe	В1	В2	С		Выход, г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак																						
Фрукт	140	0,56	0,56	13,70	65,80	22,40	3,08	0,03	0,02	14,00	140	0,56	0,56	13,70	65,80	22,40	3,08	0,03	0,02	14,00		
Запеканка из творога с соусом молочным (3/6/6)	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		
Каша молочная ячневая вязкая (3/0/2)	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		
Чай с сахаром (5+4-2мл-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		
Итого за прием	614	19,74	16,56	71,72	522,96	299,03	5,39	0,24	0,38	14,89	655	21,95	17,96	87,38	606,26	285,44	5,74	0,29	0,44	14,97		
Обед																						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (1/3/2)	210	2,46	7,42	18,02	121,18	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		
Виточек из пшеницы 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 (3/3/2)	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	0,00		
Напиток из свежих плодов (6/3/1)	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)	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,17	0,05	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	714	29,38	17,73	103,55	676,57	81,68	5,98	0,33	0,19	14	815	32,78	20,26	128,78	808,79	97,3	6,89	0,4	0,25	15,98		

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет				ЭЦ (ккал)	12 и старше лет				ЭЦ (ккал)	Витамин, мг								
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C				
Завтрак																			
Творог из говядины с рисом и соусом (ТК № 23)	90	8,45	16,31	10,36	220,99	14,14	2,04	0,15	0,17	1,91	8,45	16,31	10,36	220,99	14,14	2,04	0,15	0,17	1,91
Картофельное пюре (520)	150	4,14	7,92	31,25	151,85	52,40	0,47	0,14	0,09	14,66	5,54	11,16	41,66	208,12	70,73	1,30	0,18	0,13	19,54
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	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	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	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00
Итого за прием	500	17,26	25,16	69,4	512,74	104,64	4,55	0,38	0,29	35,77	18,66	28,4	79,81	569,01	122,97	5,38	0,42	0,33	40,65
Обед																			
Суп домашний с кукурузой (ТК сборник 2004 г)	200	1,33	3,71	6,50	66,82	14,53	0,31	0,02	0,02	1,00	1,67	4,64	8,12	83,52	18,16	0,38	0,03	0,02	1,25
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	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	228,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00	9,84	8,28	43,08	286,68	16,80	4,80	0,25	0,14	0,00
Напиток из ягод (ТК № 30)	200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00
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	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	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00
Итого за прием	705	26,31	20,358	74,65	593,17	85,12	6,51	0,45	0,3	27	30,08	22,98	97,72	724,35	100,25	8,02	0,55	0,33	27,25

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет				ЭЦ (ккал)	12 и старше лет				ЭЦ (ккал)	Витамин, мг								
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Выход, г	Белки	Жиры	Углев		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	16,96	6,95	8,80	166,04	24,13	1,45	0,09	0,13	1,61
Макaronные изделия отварные (332)	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00	6,36	5,05	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30
Каша с молоком (693)	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	0,04	0,17	0,68	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	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	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00
Итого за прием	514	30,34	16,108	73,36	573,24	193,53	4,36	0,26	0,36	2,29	33,88	17,357	98,3	700,44	209,13	5,5	0,27	0,44	2,59
Обед																			
Ша 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	2,49	6,87	12,73	111,26	49,64	1,07	0,11	0,10	25,62
Утка из говядины (437)	90	16,07	16,19	3,69	225,70	13,13	2,42	0,04	0,12	13,51	16,07	16,19	3,69	225,70	13,13	2,42	0,04	0,12	13,51
Рис припущенный (512)	150	3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	0,45	0,03	0,02	0,00	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	0,60	0,04	0,03	0,00
Чай с сахаром и лимонком (54-Зав-2020)	207	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16	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)	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	4,00	0,75	26,55	129,00	12,50	0,69	0,08	0,05	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	2,76	0,36	16,52	82,00	18,80	1,56	0,07	0,03	0,00
Итого за прием	727	27,13	28,35	89,18	713,43	91,61	6,28	0,28	0,27	35,15	30,22	31,37	112,79	845,26	108,97	7,14	0,34	0,34	40,29

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет			ЭЦ (ккал)	Мин. в-вр, мг			Витамин, мг			12 и старше лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в-вр, мг			Витамин, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры		Углева	Са	Fe	В1	В2	С		Выход, г	Белки	Жиры		Углева	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак																					
Раба 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	
Капса 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	0,00	
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	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	25,57	36,42	63,88	588,45	72,4	6,33	0,45	0,25	7,28	570	28,17	38,72	75,84	668,05	77	7,63	0,51	0,29	7,28	
Обед																					
Свежа отварная порционная (4)	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	
Сул 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	
Рау из мяса птицы (598)	180	15,22	7,89	27,14	195,68	35,59	2,29	0,24	0,18	11,61	180	15,22	7,89	27,14	195,68	35,59	2,29	0,24	0,18	11,61	
Чай с молоком и сахаром (64-4м-2020)	200	1,60	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30	200	1,60	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,03	
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	94,00	1,56	0,07	0,03	0,00	
Итого за прием	700	26,35	17,19	73,7	528,9	166,97	6,85	0,53	0,33	19,73	810	29,8	20,47	95,63	654,93	272,55	8,29	0,61	0,41	22,37	

ВСЕГО 12341 491,61 424,2 1669,3 12056,1 2715 111 7,7 6,51 502,58 13995 549,9 491,1 2076 14297,5 3170,93 128 9,04 7,73 484,67