

"Согласовано"
Руководитель
Директор ООО "КП "Октябрьский"
И.Ю. Абрамова
01.09.2025 г.

Первое десятидневное меню для организации питания детей в образовательном учреждении на 2025 год от 7 - 11 лет и 12 и старше
(1 неделя)

Наименование блюда	Выход, г	7-11 лет			ЭЦ (ккал)	12 и старше			ЭЦ (ккал)
		Белки	Жиры	Углевы		Белки	Жиры	Углевы	

Плов биточки из птицы с соусом (ТТК №21)	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 (227)	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 витаминными "ВитаЛайт НК" (ТТК № 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 (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	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

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
Фрикадельки "Румяные шенки" с соусом (ТТК №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
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
Напиток из замороженной компотной смеси (ТТК №8)	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 (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	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

ВТОРОЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	Выход, г	7-11 лет			ЭЦ (ккал)	12 и старше			ЭЦ (ккал)
		Белки	Жиры	Углевы		Белки	Жиры	Углевы	

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 № 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 (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	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

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
Шти 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 птицы (ТТК № 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 (54-24г-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	25,35	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

ПРЕТНИЙ 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)	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																					
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	
Чай с сахаром и лимоном (54-3-и-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	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																					
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 клюквы (54-4и-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)	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	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)	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																								
Суп молочный с крушой 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				
Яблоко (ТК №5)	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 сб.шк.2004 г.)	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	2,43	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	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				
Суп картофельный с крушой (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+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)	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	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	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				

ПЯТЫЙ 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)	Мин. в.в, мг			Витамины, мг		
	Выход, г	Пищевая ценность, г			Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г		Белки	Жиры	Углева		Са	Fe	B1	B2	C	
		Белки	Жиры																		Углева
Завтрак																					
Тертый рыбный 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 № 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 (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	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 (ТТТК № 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 (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 (54-3м-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 (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	24,65	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											
		Выход, г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	В1	В2	С									
Завтрак																				
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом (77К №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
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 (77К №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 (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	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	730,04	104,13	10,59	0,47	0,4	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
П/Ф биточки из птицы с соусом (77К №21)	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
Рату 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	196,82	59,59	1,58	0,17	0,12	27,58
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 (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	27,17	21,27	79,31	594,69	160,18	6,13	0,37	0,33	38,15	800	28,98	24,17	91,62	666,13	191,12	6,79	0,42	0,37	46,05

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	Углеб		Са	Fe	В1	В2	С	Выход, г	Белки	Жиры		Углеб	Са	Fe	В1	В2	С		
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	150,00	139,33	0,93	0,08	0,17	0,65		
Сырники из творога с соусом молочным (294)	90	11,63	8,69	17,31	195,78	112,83	0,88	0,11	0,25	0,47	90	11,63	8,69	17,31	195,78	112,83	0,88	0,11	0,25	0,47		
Кисель (77К №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	2,40	0,00	0,00	0,00	0,30		
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	560	21,67	13,71	74,04	508,28	286,6	2,84	0,28	0,48	1,29	620	23,57	14,86	82,77	560,98	317,76	3,2	0,3	0,54	1,42		
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		
Терфегли 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	7-11лет	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	Углевы		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки		Жиры	Углевы	Са		Fe	B1	B2	C			
Завтрак																								
Свежая 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 (54-4кг-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 (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																								
Булочка ашш (ТК №54)	200	1,42	2,27	9,90	65,47	13,90	0,91	0,11	0,10	9,20	250	1,77	2,84	12,37	81,84	17,38	1,14	0,14	0,12	11,50				
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				
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 (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	30,716	26,112	85,806	702,372	92,934	9,072	0,45	0,431	22,75	807	34,32	28,31	105,4	815,02	115,01	10,45	0,538	0,505	25,05				

ДЕВЯТЫЙ 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	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2		C							
Завтрак																												
Салат "Свежий" (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 (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 (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 (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	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 (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								
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								
Напиток из замороженной компотной смеси (ТК №8)	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 (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	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								

ДЕСЯТЫЙ 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	Углева		Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г		Белки	Жиры	Углева		Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																						
Каша молочная "Дружба" (311)	154	3,75	5,17	17,91	133,36	86,16	0,38	0,05	0,09	0,40	185	4,50	6,21	21,51	160,20	103,50	0,45	0,06	0,11	0,48		
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		
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	2,40	0,00	0,00	0,00	0,30		
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	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)	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		
Тертая 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 (54,3мл-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	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	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		