



МБОУ "Гимназия № 2"
Первый этап меню для организации питания детей в образовательном учреждении на 2024 год от 7 - 11 лет и 12 и старше (1 неделя)

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

Ссылка на обоснование рациона	Выход, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в-в, мг			Витамин, мг			12 и старше лет	Выход, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в-в, мг			Витамин, мг		
		Белки	Жиры	Углева		Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г			Белки	Жиры	Углева		Са	Fe	B1	B2	C	
Салат из обжаренной капусты	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	0,97	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	423,89	50,49	2,10	0,10	0,12	1,60			
Кусель (ГК № 42)	200	0,00	0,00	5,20	21,20	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	200	0,00	0,00	5,20	21,20	0,00	0,00	0,00	0,36				
Хлеб пшеничный для детского питания (ГК № 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 (ГК № 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 (ГК № 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)	130	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 (5+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 (ГК № 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 (ГК № 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			Витамин, мг			12 и старше	Выход, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в-в, мг			Витамин, мг		
		Выход, г	Белки	Жиры		Углева	Са	Fe	B1	B2	C			Выход, г	Белки	Жиры		Углева	Са	Fe	B1	B2	C
Каша молочная овсяная (511)	157	5,92	10,06	26,15	219,55	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 (566)	90	11,58	9,94	12,82	189,56	115,94	0,61	0,07	0,22	0,48	90	11,58	9,94	12,82	189,56	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 (ГК № 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 (ГК № 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																							
Раскатыльник "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	52,19	0,82	0,09	0,05	9,93			
Биточек из птицы с соусом (ГК № 5)	90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,36	2,19	0,10	0,08	1,85	90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,36	2,19	0,10	0,08	1,85			
Рату на овощах	150	3,09	10,10	21,00	167,29	19,67	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 (ГК № 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 (ГК № 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	23,588	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	7-11 лет				ЭЦ (ккал)	Мин. вв., мг			Витамин, мг	ЭЦ (ккал)	Мин. вв., мг			Витамин, мг							
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1			B2	С	Выход, г		Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2
Тертый рыбные с соусом (39/4)	100	8,43	9,33	12,68	169,23	21,93	0,99	0,13	0,12	2,15	100	8,43	9,33	12,68	169,23	21,93	0,99	0,13	0,12	2,15	
Картофельное пюре (32/0)	180	4,99	10,04	37,50	187,36	63,65	1,17	0,16	0,11	17,38	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	1,56	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 (11/0)	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 (37/4, салатик 20/1/2)	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 (11/0)	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	7-11 лет				ЭЦ (ккал)	Мин. вв., мг			Витамин, мг	ЭЦ (ккал)	Мин. вв., мг			Витамин, мг							
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1			B2	С	Выход, г		Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2
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 (3/4-2/4-2/0/0)	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 3/4-2/4-2/0	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 обжарками (13/0)	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 (4/3)	175	11,37	15,98	39,94	344,54	145,34	1,85	0,08	0,11	1,20	205	12,18	7,60	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	7-11 лет			12 и старше лет			ЭЦ (ккал)			ЭЦ (ккал)										
	Выход, г	Белки	Жиры	Углевы	Са	Fe	B1	B2	C	Са	Fe	B1	B2	C						
Булочки на масле 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
Масляные ладьи отварные (332)	185	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	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 №11)	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,04	0,04	0,68	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,04	0,04	0,68
Хлеб ржаной для детского питания (ТК №2)	30	2,07	0,27	12,39	61,30	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 причес	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	0,22	2,67
Обед																				
Суп: каша овсяная (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
Пюре картофельное (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 (292)	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00	187	9,84	8,38	43,08	286,68	16,80	4,80	0,25	0,14	0,00
Каша с хлопками (692)	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 №11)	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,04	0,04	0,00	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,04	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 причес	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

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет			ЭЦ (ккал)			12 и старше лет			ЭЦ (ккал)										
	Выход, г	Белки	Жиры	Углева	Са	Fe	В1	В2	С	Выход, г	Белки	Жиры	Углева	Са	Fe	В1	В2	С		
Салат из белокочанной капусты (54-2-200)	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
Террин из говядины с рисом и соусом (ТТК №23)	90	8,45	16,31	10,36	220,99	141,4	2,04	0,15	0,17	1,91	90	8,45	16,31	10,36	220,99	141,4	2,04	0,15	0,17	1,91
Каша пшеница рассыпчатая (297)	154	7,04	4,96	39,38	229,90	16,50	1,43	0,18	0,02	0,00	185	8,45	5,95	47,25	275,85	19,80	1,71	0,22	0,03	0,00
Напиток витаминизированный Виталайт (ТК №12)	200	0,00	0,00	8,50	35,90	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00	200	0,00	0,00	8,50	35,90	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)	20	1,38	0,20	8,26	41,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00	20	1,38	0,20	8,26	41,00	9,40	0,78	0,04	0,02	0,00
Обед	554	18,97	21,828	77,6	583,89	46,04	4,58	0,8	0,72	29,91	635	21,48	23,058	95,61	676,04	53,34	5,08	0,87	0,76	29,91
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	16,38
Азу (ТТК №6)	90	9,55	20,34	3,85	236,78	168,56	1,91	0,10	0,14	2,16	90	9,55	20,34	3,85	236,78	168,56	1,91	0,10	0,14	2,16
Каша пшеница рассыпчатая (297)	155	4,68	4,68	33,49	194,93	30,64	1,00	0,06	0,04	0,00	185	5,58	5,59	39,98	232,68	36,57	1,19	0,07	0,04	0,00
Чай с сахаром (54-2-н-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)	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	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00
Итого за прием	725	21,46	30,99	89,05	716,24	271,03	6,22	0,32	0,3	15,47	805	22,74	32,67	98,35	772,1	284,6	5,72	0,35	0,29	18,78

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет			ЭЦ (ккал)			12 и старше лет			ЭЦ (ккал)										
	Выход, г	Белки	Жиры	Углева	Са	Fe	В1	В2	С	Выход, г	Белки	Жиры	Углева	Са	Fe	В1	В2	С		
Фрукт	160	0,56	0,56	13,70	65,80	22,40	3,08	0,03	0,02	14,00	160	0,56	0,56	13,70	65,80	22,40	3,08	0,03	0,02	14,00
Запеченка 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
Чай с сахаром (54-2-н-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 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
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
Обед	510	16,51	11,13	56,51	400,46	162,94	5,89	0,19	0,28	14,52	530	18,3	11,46	70,78	467,16	171,64	6,5	0,24	0,32	14,52
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
Рис припущенный (512)	150	3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	0,45	0,03	0,02	0,00	180	4,14	6,48	41,90	242,46	7,20	0,54	0,04	0,03	0,00
Чай с сахаром и лимоном (54-3-н-2020)	20	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	0,00	0,01	1,16	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	0,00	0,01	1,16
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	700	33,08	22,27	67,1	604,69	66,66	9,06	0,24	0,3	4,66	800	35,62	24,52	88,81	721,74	79,63	9,8	0,3	0,35	4,95

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		Углева	Са	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углева	Са	Fe	B1	B2	C
Колбасные изделия (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		
Жареное по домашнему (ТК № 26)	205	11,78	18,37	36,67	293,50	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 (3-1-2-м-20/20)	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 №11)	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 (1/29)	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		
Теряжи 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 заварочной смеси (ТК № 9)	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 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		Углева	Са	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углева	Са	Fe	B1	B2	C
Финляндский "Уральские пельки" 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	9,65	0,60	0,20	0,00		
Каша 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	8,38	250	7,23	5,63	15,92	144,24	22,70	1,36	0,15	0,11	17,65		
Биточки 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		
Макророновые изделия отварные (322)	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 (3-1-2-м-20/20)	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	7-11 лет			ЭЦ (ккал)	Мин. вв. мг			Витамины, мг			12 и старше лет	Выход, г			ЭЦ (ккал)	Мин. вв. мг			Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	В1	В2	С		Выход, г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак:																					
Рисовая каша с томаты с овощами (374, 600г)	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	
Нанилок 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 №11)	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	
Терфель рыбные с соусом (294)	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	
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 №11)	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	740	18,73	23,988	126,96	743,17	86	6,1	0,34	0,24	85,65	820	20,43	26,14	140,21	815,83	96,22	6,74	0,37	0,23	16,08	

ВСЕГО 12375 502,18 453,1 1713,6 12556,9 3286 124 8,16 6,22 535,58 13903 588,9 517,7 2039 14877,2 3281,56 232 9,59 7,55 465,71

Среднее за 10 дней 1237,50 50,22 45,31 171,36 1255,69 328,63 12,36 0,82 0,62 53,56 1390,30 58,89 51,77 203,90 1487,72 328,16 23,17 0,96 0,76 46,57

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 103,13 130,44 114,72 102,30 106,87 59,75 205,98 136,00 88,86 178,53 102,99 130,86 112,55 106,47 109,39 54,69 257,47 137,00 94,38 133,06