

"Согласовано"

Р. Ковалителем

МБОУ "Гимназия № 2"

Принерное десятидневное меню для организации питания детей в образовательном учреждении на 2025 год от 7 - 11 лет и 12 и старше

(1 неделя)

«Утверждено»

Директор ООО ЖП "Октябрьский"

Т.Ю. Абрамова

"09" 2025 г.

№ 2025 г.

№ 2025 г.

№ 2025 г.

№ 2025 г.

№ 2025 г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет	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		Углевы	Са	Fe			В1	В2	С		Выход, г	Белки	Жиры		Углевы	Са
Завтрак																				
Булочек из пшеницы с соусом (ТК №13)	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 (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 витаминизированный Виталит (ТК № 12)	200	0,00	0,00	8,50	35,00	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	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00
Хлеб ржано-пшеничный 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	504	26,76	10,15	75,1	515,57	47,36	4,42	0,65	0,62	29,85	535	27,82	10,97	81,64	555,57	49,56	4,56	0,6	0,66	30,15
Обед																				
Суп лапша домашняя (148)	200	2,08	3,40	9,28	77,00	9,28	0,36	0,02	0,02	0,48	250	2,60	4,33	11,60	96,25	11,60	0,45	0,03	0,03	0,60
Гуляш из мяса птицы (580)	90	13,63	1,67	2,47	79,13	7,52	1,16	0,09	0,09	0,17	90	13,63	1,67	2,47	79,13	7,52	1,16	0,09	0,09	0,17
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
Кавказ с молоком (№ 693 б/в.к. 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	2,10	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 ржано-пшеничный 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	700	27,93	15,5	82,66	583,88	185,9	4,6	0,27	0,31	1,33	800	29,6	18,23	96,66	670,48	190,22	4,84	0,29	0,33	1,45

ВТОРОЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	7-11 лет	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		Углевы	Са	Fe			В1	В2	С		Выход, г	Белки	Жиры		Углевы	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	185	7,10	9,28	31,34	237,88	131,22	1,43	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
Напиток из сухофруктов (ТК № 19)	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 (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 ржано-пшеничный 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	507	22,17	20,68	89,96	637,21	273,97	3,95	0,34	0,4	1,78	555	25,14	20,23	109,42	722,44	304,65	4,76	0,41	0,49	1,99
Обед																				
Салата 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
Пти из свежей капусты с картофелем и сметаной (124)	210	4,24	6,08	7,50	101,74	23,00	0,50	0,05	0,06	5,40	260	5,30	7,60	9,40	127,20	28,75	0,60	0,04	0,04	6,80
Жаркое по домашнему с птицей (ТК № 27)	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 (34-2ан-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	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00
Хлеб ржано-пшеничный 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	705	26,89	15,21	56,63	474,47	93,46	5,2	0,25	0,21	17,12	820	24,6	23,66	82,8	579,8	124,98	5,88	0,34	0,19	28,42

ПРЕТВИЙ 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		Углева	Са	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углева	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2
Завтрак																					
Салат Оливный (1/12)	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 (4/3)	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 иликоном (5/4-3-ин-20/20)	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	2,10	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 ржано-пшеничный 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	17,23	20,64	81,19	563,36	190,45	4,76	0,22	0,16	8,36	560	18,6	24,23	93	638,75	204,37	5,25	0,25	0,17	12,49	
Обед																					
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (1/32)	210	1,72	4,24	12,42	96,92	12,58	0,71	0,06	0,05	5,54	260	2,14	5,30	15,18	121,15	15,70	0,86	0,07	0,06	6,77	
Гуляш из говядины (4/37)	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 (2/97)	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	
Кисель (ТК № 42)	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,30	0,00	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	2,10	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 ржано-пшеничный 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	715	30,16	27,96	80,7	701,22	62,21	8,66	0,4	0,3	19,35	817	34,01	30,73	104,91	839,93	76,83	10,19	0,49	0,39	20,58	

ЧЕТВЕРТЫЙ 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		Углева	Са	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углева	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2
Завтрак																					
Каша молочная "Дружба" (3/11)	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	
Фрукт (ТК №5)	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	
Сок для детского питания (ТК № 45)	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	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный 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	554	8,68	6,56	90,12	415,66	142,66	7,79	0,2	0,15	18,4	585	9,43	7,6	93,72	442,5	160	7,86	0,21	0,17	18,48	
Обед																					
Салат Степной (2/5)	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 (1/38)	200	2,82	3,62	19,72	94,99	20,66	1,09	0,10	0,05	7,72	250	3,52	4,53	24,65	118,74	25,83	1,37	0,13	0,06	9,65	
Паста сливочная с курицей (4/66)	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 (5/4-2-ин-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)	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный 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	700	22,16	27,96	88,83	667,71	167,26	5,03	0,36	0,23	10,49	790	24,54	33,48	89,43	722,75	192,06	5,32	0,38	0,22	13,07	

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	Белки	Жиры	Углева		Са	Fe	В1	В2	С	Выход, г		Белки	Жиры	Углева	Са		Fe	В1	В2	С		
Завтрак																							
Творог рябиные 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			
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	0,00			
Кофейный напиток (692)	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	1,10	0,03	0,13	0,52	200	3,80	3,50	11,20	91,20	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	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00			
Хлеб ржанно-пшеничный 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	547	26,26	21,74	90,45	665,61	169,83	8,42	0,5	0,4	2,67	590	29,01	22,99	109,5	764,13	180,33	9,5	0,56	0,48	2,67			
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			
Рыбные палочки с соусом (ТТК № 32)	90	11,45	9,20	16,08	192,33	31,31	2,13	0,27	0,30	0,42	110	15,03	10,88	20,53	239,48	37,11	2,70	0,35	0,37	0,54			
Макaronные 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 сахаром (54-2м-2010)	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 ржанно-пшеничный 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	704	26,63	18,77	104,51	689,63	108,5	7,01	0,66	0,44	14,52	805	31,48	22,277	112,89	771,23	118,57	7,66	0,68	0,52	7,81			

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет			12 и старше лет			ЭЦ (ккал)	7-11 лет			12 и старше лет			ЭЦ (ккал)						
	Выход, г	Пищевая ценность, г		Выход, г	Пищевая ценность, г			Са	Мин. в/в, мг		В1	Витамин, мг			Са	Мин. в/в, мг		В1	Витамин, мг	
		Белки	Жиры		Углев	Белки			Жиры	Углев		Fe	Ca			Fe	Ca		Fe	Ca
Фрикадельки "Румяные пельмени" с соусом (ТК №23)	90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25	110	16,96	6,95	8,80	166,04	24,13	1,45	0,09	0,13	1,61
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
Соус для детского питания (ТК №45)	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)	40	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00
Хлеб ржано-пшеничный 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	550	23,11	13,25	121,84	670,44	68,61	6,61	0,26	0,23	5,25	570	25,93	14,98	113,89	665,94	66,23	6,38	0,24	0,19	5,61
Обед																				
Суп картофельный с крутой (138)	200	2,82	3,62	19,72	94,99	20,66	1,09	0,10	0,05	7,72	250	3,52	4,53	24,65	118,74	25,83	1,37	0,13	0,06	9,65
Виточек 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 (224)	150	9,10	10,90	15,80	198,00	33,40	1,07	0,08	0,07	7,42	180	10,92	13,08	18,96	237,60	40,08	1,28	0,09	0,08	8,90
Чай с сахаром (54-2н-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
Хлеб ржано-пшеничный 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	33,58	20,47	75,92	598,36	94,92	6,58	0,38	0,22	17,03	800	37,89	23,89	98,28	728,41	115,47	7,65	0,46	0,3	20,44

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет			12 и старше лет			ЭЦ (ккал)	7-11 лет			12 и старше лет			ЭЦ (ккал)						
	Выход, г	Пищевая ценность, г		Выход, г	Пищевая ценность, г			Са	Мин. в/в, мг		В1	Витамин, мг			Са	Мин. в/в, мг		В1	Витамин, мг	
		Белки	Жиры		Углев	Белки			Жиры	Углев		Fe	Ca			Fe	Ca		Fe	Ca
Свежая отварная порционная (29)	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
Жаркое по домашнему с тмином (ТК №27)	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
Напиток из яблок (54-4н-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	3,20	0,60	21,24	103,20	10,00	0,55	0,06	0,04	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00
Хлеб ржано-пшеничный 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	515	24,7	9,56	77,05	496,76	90,87	5,2	0,26	0,22	11,68	560	19,56	16,16	87,05	509,93	107,94	5,2	0,32	0,16	21,58
Обед																				
Расоляник "Ленинградский" со сметаной (132)	210	1,72	4,24	12,42	96,92	12,58	0,71	0,06	0,05	5,54	260	2,14	5,30	15,18	121,15	15,70	0,86	0,07	0,06	6,77
Гуляш из мяса птицы (580)	90	13,63	1,67	2,47	79,13	7,52	1,16	0,09	0,09	0,17	90	13,63	1,67	2,47	79,13	7,52	1,16	0,09	0,09	0,17
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
Кавказ с молоком (№ 693 сб.ик.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	2,10	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 ржано-пшеничный 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	715	32,32	17,84	86,78	640,65	197,2	8,5	0,49	0,44	6,39	820	35,34	21,2	101,5	744,48	204,92	9,95	0,56	0,49	7,62

ВОСЬМОЙ 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		Са	Fe	В1	В2	С	Выход, г		Белки	Жиры	Углев	Са		Fe	В1	В2	С		
Рыбные палочки с соусом (ТТК №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			
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			
Кисель (ТК №12)	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	2,10	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	0,03	0,01	0,00		
Хлеб ржано-пшеничный 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	0,00		
Итого за прием	504	20,92	14,03	77,47	534,03	64,81	4,36	0,42	0,34	0,72	535	21,98	14,877	84,01	574,03	67,01	4,5	0,37	0,38	1,02			
Обед																							
Суп картофельный с бобами (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			
Террина 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 (520)	150	3,10	6,00	19,70	145,80	39,00	1,00	0,12	0,11	10,20	200	4,33	7,00	26,33	185,83	53,33	1,37	0,17	0,15	13,60			
Чай с сахаром (54-2ин-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 ржано-пшеничный 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 прием	730	23,22	21,03	102,38	677,03	135,82	6,75	0,62	0,4	26,45	830	24,66	23,01	106,4	711,51	152,22	7,06	0,66	0,41	22,72			

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		Са	Fe	В1	В2	С	Выход, г		Белки	Жиры	Углев	Са		Fe	В1	В2	С		
Супл.Сметной (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 куриней (406)	150	12,54	20,67	23,65	329,22	105,91	1,18	0,09	0,10	0,73	200	16,65	27,58	31,24	437,46	140,57	1,49	0,12	0,13	0,98			
Чай с сахаром (54-2ин-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	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00			
Хлеб ржано-пшеничный 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	19,34	24,34	69,11	572,72	146,60	3,94	0,26	0,18	2,77	560	22,69	31,71	67,90	647,76	180,29	4,10	0,27	0,18	3,52			
Обед																							
Шницель с капустой с картофелем и сметаной (124)	210	4,24	6,08	7,50	101,74	23,00	0,50	0,05	0,06	5,40	260	5,30	7,60	9,40	127,20	28,75	0,60	0,04	0,04	6,80			
Фрикадельки "Румяные щетки" с соусом (ТК №23)	90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25	110	16,96	6,95	8,80	166,04	24,13	1,45	0,09	0,13	1,61			
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 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	2,10	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 ржано-пшеничный 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	25,17	18,02	77,39	574,47	85,71	4,15	0,26	0,22	25,85	850	33,32	23,01	106,86	769,24	107,68	5,27	0,32	0,29	27,61			

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	Вегет.	Белки	Жиры	Углев.	Са		Fe	В1	В2	С	Выход, г	Вегет.		Жиры	Углев.	Са	Fe		В1	В2	С			
Завтрак																									
Фрукт (ТК №5)	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00					
Каша вареная молочная пшеница (5-6-к-2020)	185	7,47	10,53	33,75	259,20	113,40	1,17	0,16	0,14	0,49	210	8,30	11,70	37,50	288,00	126,00	1,30	0,18	0,15	0,54					
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	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00					
Хлеб ржано-пшеничный 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	585	12,2	11,72	79,46	464,5	155,9	5,78	0,69	0,68	42,49	610	13,03	12,89	83,21	493,3	168,5	5,91	0,71	0,69	42,54					
Обед																									
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (110)	210	4,70	6,10	9,90	113,32	32,70	0,86	0,03	0,04	6,48	260	5,80	7,60	12,40	141,65	40,90	1,08	0,04	0,05	8,10					
Голубцы с соусом (225)	90	6,65	12,87	9,33	178,93	33,17	1,86	0,16	0,18	18,96	90	6,65	12,87	9,33	178,93	33,17	1,86	0,16	0,18	18,96					
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 из изюма (5-л-из-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	2,10	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 ржано-пшеничный 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	714	21,28	23,9	95,57	696,88	113,18	5,57	0,37	0,28	25,44	805	24,54	26,487	114,75	811,41	127,58	6,15	0,36	0,36	27,36					