

"Согласовано" \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 2024г.



«Утверждаю» Директор  
ООО "Поиск"

Кузьминых Р.Г.  
30.08.2024г.

**Примерный 12-дневный рацион питания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с \_\_\_\_\_ до 11 лет, обучающиеся в общеобразовательных учреждениях г.Воткинска по адаптированным общеобразовательным программам, на осенне-зимний период 2024-2025 гг.**

**День 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
323/97	Макароны, запечённые с яйцом	200	9,94	7,00	35,08	239,08	1000,31	0,12	0,48	96,30		77,21	137,61	17,38	1,66
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>13,69</b>	<b>7,50</b>	<b>62,23</b>	<b>368,13</b>	<b>1540,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,52</b>	<b>96,60</b>		<b>95,46</b>	<b>200,56</b>	<b>36,43</b>	<b>3,65</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
13/08	Салат из свежей капусты	80	1,24	4,07	7,51	72,42	303,01	0,02	28,84			38,50	25,27	13,50	0,49
46/08	Суп картофельный с вермишелью	200	1,30	1,99	9,83	61,75	258,36	0,08	12,90	0,02		15,89	43,87	18,52	0,69
376/94	Поджарка из свинины	65/30	14,33	29,05	4,39	336,94	1409,76	0,86	7,62	0,12		36,68	189,12	33,41	1,69
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №38	Рулетик с повидлом	50	4,11	5,83	24,70	165,25	691,41	0,07	0,10	18,73		14,41	48,33	7,26	0,58
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>31,50</b>	<b>46,14</b>	<b>107,66</b>	<b>969,02</b>	<b>4054,38</b>	<b>1,30</b>	<b>49,50</b>	<b>40,17</b>		<b>144,56</b>	<b>506,61</b>	<b>172,33</b>	<b>8,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,19</b>	<b>53,64</b>	<b>169,89</b>	<b>1337,15</b>	<b>5594,64</b>	<b>1,50</b>	<b>50,02</b>	<b>136,77</b>		<b>240,02</b>	<b>707,17</b>	<b>208,76</b>	<b>12,07</b>

**День 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
97/13	Запеканка капустная	160	7,48	10,69	26,88	236,93	991,32	0,14	74,90	77,33		108,68	105,76	34,57	1,78
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>9,58</b>	<b>10,89</b>	<b>45,68</b>	<b>322,48</b>	<b>1349,26</b>	<b>0,17</b>	<b>74,94</b>	<b>77,63</b>		<b>118,18</b>	<b>129,21</b>	<b>41,87</b>	<b>2,79</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	60	0,38	6,05	0,97	62,94	263,34	0,02	3,54			9,90	16,38	6,77	0,27
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,61	4,45	9,73	85,41	357,36	0,05	16,61	31,02		39,11	47,18	19,12	0,89
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Минтая)	100	14,04	13,93	7,64	209,86	878,05	0,17	1,67	101,00		51,40	196,53	35,42	1,05
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>25,93</b>	<b>29,82</b>	<b>93,77</b>	<b>753,17</b>	<b>3151,26</b>	<b>0,53</b>	<b>51,76</b>	<b>157,52</b>		<b>186,84</b>	<b>450,92</b>	<b>123,13</b>	<b>7,95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,51</b>	<b>40,71</b>	<b>139,45</b>	<b>1075,65</b>	<b>4500,52</b>	<b>0,70</b>	<b>126,70</b>	<b>235,15</b>		<b>305,02</b>	<b>580,13</b>	<b>165,00</b>	<b>10,74</b>

**День 3**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	КилоДжоу- ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
257/94	Каша овсяная "Геркулесовая" вязкая с маслом сливочным	150/5	5,85	7,03	27,31	193,60	810,02	0,18	0,94	34,40		116,14	177,77	53,70	1,39
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>8,03</b>	<b>14,48</b>	<b>46,24</b>	<b>345,25</b>	<b>1444,53</b>	<b>0,21</b>	<b>0,98</b>	<b>74,70</b>		<b>128,04</b>	<b>204,22</b>	<b>61,00</b>	<b>2,42</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
ТТК	Салат из свежих помидоров	75	0,77	7,63	2,90	84,90	355,22	0,04	15,75			16,25	21,23	13,38	0,64
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	108,11	452,33	0,20	9,30	0,02		24,55	69,81	28,27	1,63
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.) с соусом	81/10	11,12	12,94	10,45	202,33	846,55	0,15	2,91			22,68	116,06	23,35	1,26
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
Х/3	Хлеб Пшеничный	38,5	2,93	0,31	18,94	90,48	378,57	0,04				7,70	25,03	5,39	0,42
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК	Плюшка "Московская"	75	6,91	9,19	49,07	301,76	1262,56	0,12	0,22	12,17		25,32	78,09	12,90	0,90
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>32,06</b>	<b>42,10</b>	<b>148,40</b>	<b>1100,64</b>	<b>4605,08</b>	<b>0,81</b>	<b>63,28</b>	<b>12,19</b>		<b>152,46</b>	<b>468,59</b>	<b>144,40</b>	<b>10,32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,09</b>	<b>56,58</b>	<b>194,64</b>	<b>1445,89</b>	<b>6049,60</b>	<b>1,02</b>	<b>64,26</b>	<b>86,89</b>		<b>280,50</b>	<b>672,81</b>	<b>205,40</b>	<b>12,74</b>

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
101/08	Овощи в молочном соусе	150	3,66	3,58	12,90	97,97	409,91	0,11	24,69	22,20		103,05	105,68	35,29	0,97
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>5,84</b>	<b>11,03</b>	<b>31,83</b>	<b>249,62</b>	<b>1044,41</b>	<b>0,14</b>	<b>24,73</b>	<b>62,50</b>		<b>114,95</b>	<b>132,13</b>	<b>42,59</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
ТТК	Салатик овощной	65	1,29	10,16	5,33	117,69	492,41	0,05	6,52	7,48		17,52	37,93	14,69	0,54
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	200/5	1,76	2,86	10,13	73,01	305,47	0,07	18,67	7,52		32,34	54,78	19,79	0,77
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,07	12,49	7,96	180,13	753,66	0,18	1,91	18,10		19,39	86,18	32,88	1,11
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
Х/З	Хлеб Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	442,46	0,05				9,00	29,25	6,30	0,50
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №83	Слойка с творогом	70	9,43	12,90	29,92	245,98	1029,18	0,17	0,14	15,00		42,67	102,01	15,39	1,87
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>32,90</b>	<b>44,88</b>	<b>117,85</b>	<b>977,32</b>	<b>4089,11</b>	<b>0,71</b>	<b>28,22</b>	<b>83,80</b>		<b>243,40</b>	<b>532,59</b>	<b>138,92</b>	<b>8,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,74</b>	<b>55,91</b>	<b>149,68</b>	<b>1226,94</b>	<b>5133,52</b>	<b>0,85</b>	<b>52,95</b>	<b>146,30</b>		<b>358,35</b>	<b>664,72</b>	<b>181,51</b>	<b>10,50</b>

**День 5**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоу- ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
X/3	Бутерброд с сыром	25/10	4,53	2,86	12,30	93,75	392,25	0,03	0,07	21,00		5,10	76,25	9,00	0,35
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,27	5,56	28,70	183,60	768,18	0,08	0,96	34,76		100,24	96,98	16,55	0,46
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>11,32</b>	<b>8,66</b>	<b>54,18</b>	<b>338,95</b>	<b>1418,17</b>	<b>0,15</b>	<b>1,07</b>	<b>56,06</b>		<b>116,84</b>	<b>212,03</b>	<b>38,75</b>	<b>2,32</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	65	1,11	6,59	7,60	94,82	396,73	0,05	13,62	0,04		23,30	29,45	12,71	0,57
56/08	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,53	4,58	8,25	80,31	336,02	0,07	17,06	7,50		29,26	45,75	18,10	0,69
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши) с соусом	75/15	9,69	17,34	10,54	237,56	993,95	0,31	0,22	7,43		32,28	107,06	20,87	1,21
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
54-25хн/22	Кисель из клюквы	200	0,10		14,10	56,80	237,65		1,20			4,80	5,90	2,60	0,13
X/3	Хлеб Пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	91,65	383,46	0,04				7,80	25,35	5,46	0,43
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
416/04	Шаньга с сыром	65	8,29	8,54	19,68	186,71	781,19	0,07	0,09	72,41		137,00	138,68	14,17	0,93
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>31,58</b>	<b>40,28</b>	<b>126,15</b>	<b>989,71</b>	<b>4140,95</b>	<b>0,69</b>	<b>32,19</b>	<b>99,38</b>		<b>268,18</b>	<b>450,53</b>	<b>97,12</b>	<b>6,08</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,90</b>	<b>48,94</b>	<b>180,33</b>	<b>1328,66</b>	<b>5559,11</b>	<b>0,84</b>	<b>33,26</b>	<b>155,44</b>		<b>385,02</b>	<b>662,56</b>	<b>135,87</b>	<b>8,40</b>

**День 6**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
257/94	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,40	6,03	26,18	174,70	730,94	0,14	0,96	34,76		106,90	177,89	49,18	0,83
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	212,97		0,30	6,90		57,00	46,00	9,90	0,77
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>9,55</b>	<b>7,63</b>	<b>55,53</b>	<b>327,85</b>	<b>1371,72</b>	<b>0,22</b>	<b>1,26</b>	<b>41,66</b>		<b>177,65</b>	<b>279,64</b>	<b>74,33</b>	<b>2,86</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	75	2,07	8,32	6,75	110,57	462,62	0,03	24,38	18,75		36,46	36,60	11,21	0,61
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,98	4,59	12,68	99,62	416,81	0,09	13,43	31,02		29,19	65,73	21,84	0,85
474/97	Котлета "Особая" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
Х/З	Хлеб Пшеничный	43,5	3,31	0,35	21,40	102,23	427,73	0,05				8,70	28,28	6,09	0,48
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК	Кольцо сдобное	75	6,28	5,08	41,91	233,81	978,26	0,11		29,62		14,30	63,40	10,81	0,91
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>31,16</b>	<b>39,59</b>	<b>132,36</b>	<b>1005,74</b>	<b>4208,02</b>	<b>0,70</b>	<b>42,85</b>	<b>115,53</b>		<b>244,75</b>	<b>543,89</b>	<b>140,98</b>	<b>6,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,71</b>	<b>47,22</b>	<b>187,89</b>	<b>1333,59</b>	<b>5579,74</b>	<b>0,92</b>	<b>44,11</b>	<b>157,19</b>		<b>422,40</b>	<b>823,53</b>	<b>215,31</b>	<b>9,84</b>

**День 7**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,27	5,56	28,70	183,60	768,18	0,08	0,96	34,76		100,24	96,98	16,55	0,46
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	359,82		0,52	13,30		111,00	107,00	31,00	1,07
Х/3	Хлеб Пшеничный	29	2,20	0,23	14,27	68,15	285,14	0,03				5,80	18,85	4,06	0,32
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>11,27</b>	<b>8,69</b>	<b>54,27</b>	<b>337,75</b>	<b>1413,15</b>	<b>0,11</b>	<b>1,48</b>	<b>48,06</b>		<b>217,04</b>	<b>222,83</b>	<b>51,61</b>	<b>1,85</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	75	2,07	8,32	6,75	110,57	462,62	0,03	24,38	18,75		36,46	36,60	11,21	0,61
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	200/10	1,92	5,47	10,28	97,94	409,78	0,05	16,03	15,02		35,75	61,21	16,96	0,66
ТТК №29	Гуляш из свинины	60/30	12,78	23,25	1,92	268,06	1121,56	0,78	1,46			18,13	153,71	23,78	1,15
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>29,66</b>	<b>40,58</b>	<b>111,77</b>	<b>933,81</b>	<b>3907,06</b>	<b>1,09</b>	<b>45,87</b>	<b>45,77</b>		<b>148,58</b>	<b>397,99</b>	<b>90,51</b>	<b>7,92</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,93</b>	<b>49,27</b>	<b>166,04</b>	<b>1271,56</b>	<b>5320,21</b>	<b>1,20</b>	<b>47,35</b>	<b>93,83</b>		<b>365,62</b>	<b>620,82</b>	<b>142,12</b>	<b>9,77</b>

**День 8**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
161/94	Суп молочный с вермишелью	250	5,49	5,02	20,02	145,86	610,28	0,08	1,63	33,00		158,02	131,25	20,92	0,48
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>7,67</b>	<b>12,47</b>	<b>38,95</b>	<b>297,51</b>	<b>1244,78</b>	<b>0,11</b>	<b>1,67</b>	<b>73,30</b>		<b>169,92</b>	<b>157,70</b>	<b>28,22</b>	<b>1,51</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	75	1,15	11,32	7,28	135,98	568,94	0,04	33,56			22,88	26,74	11,17	0,44
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	108,11	452,33	0,20	9,30	0,02		24,55	69,81	28,27	1,63
217/04	Запеканка "Загадка" (гов)	100	12,67	9,30	10,81	175,68	735,05	0,29	21,58	4876,97		29,25	257,51	29,67	4,82
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00	338,90		0,02	15,00		50,00	4,30	2,10	0,09
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №87	Слойка с повидлом	60	3,08	11,44	36,71	233,87	978,51	0,14	0,13	7,50		10,10	44,34	9,34	1,88
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>30,72</b>	<b>44,31</b>	<b>147,27</b>	<b>1079,08</b>	<b>4514,87</b>	<b>0,97</b>	<b>95,69</b>	<b>4899,49</b>		<b>189,24</b>	<b>581,20</b>	<b>141,01</b>	<b>12,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,39</b>	<b>56,78</b>	<b>186,22</b>	<b>1376,59</b>	<b>5759,65</b>	<b>1,08</b>	<b>97,36</b>	<b>4972,79</b>		<b>359,16</b>	<b>738,90</b>	<b>169,23</b>	<b>13,62</b>



**День 9**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамин: (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/10	5,18	9,12	29,88	220,28	921,65	0,12	0,95	54,58		99,17	137,84	34,26	0,80
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	212,97		0,30	6,90		57,00	46,00	9,90	0,77
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>8,68</b>	<b>10,42</b>	<b>50,88</b>	<b>329,93</b>	<b>1380,43</b>	<b>0,15</b>	<b>1,25</b>	<b>61,48</b>		<b>161,17</b>	<b>200,09</b>	<b>47,66</b>	<b>1,85</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	60	0,38	6,05	0,97	62,94	263,34	0,02	3,54			9,90	16,38	6,77	0,27
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,55	3,57	6,85	66,04	276,31	0,05	24,74	23,52		37,77	41,86	17,64	0,68
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	60/30	8,92	11,90	5,58	164,78	689,44	0,18	0,91	21,60		16,62	83,62	30,42	1,01
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
Х/3	Хлеб Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	442,46	0,05				9,00	29,25	6,30	0,50
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>23,88</b>	<b>31,87</b>	<b>91,24</b>	<b>746,29</b>	<b>3122,48</b>	<b>0,51</b>	<b>55,17</b>	<b>70,92</b>		<b>139,72</b>	<b>321,01</b>	<b>111,40</b>	<b>5,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,56</b>	<b>42,29</b>	<b>142,12</b>	<b>1076,22</b>	<b>4502,90</b>	<b>0,66</b>	<b>56,42</b>	<b>132,40</b>		<b>300,89</b>	<b>521,10</b>	<b>159,06</b>	<b>7,40</b>

**День 10**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150/5	6,05	6,31	29,92	198,10	828,85	0,19	0,94	34,40		101,54	154,43	41,43	1,14
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	359,82		0,52	13,30		111,00	107,00	31,00	1,07
X/3	Хлеб Пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,40	235,98	0,03				4,80	15,60	3,36	0,26
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>11,67</b>	<b>9,40</b>	<b>53,03</b>	<b>340,50</b>	<b>1424,65</b>	<b>0,22</b>	<b>1,46</b>	<b>47,70</b>		<b>217,34</b>	<b>277,03</b>	<b>75,79</b>	<b>2,47</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
ТТК №25	Салат "Бабушкин" со свежим огурцом	80	1,42	11,01	5,55	128,52	537,73	0,06	8,28	8,00		19,93	42,33	14,75	0,62
113/94	Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,48	3,90	8,28	74,14	310,20	0,04	14,37	27,82		41,90	42,80	18,14	0,88
416/94	Биточек из говядины с соусом	75/25	11,53	9,78	12,57	184,23	770,82	0,14	3,67			37,02	124,62	25,41	1,45
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
54-21гн/22	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	420,07		0,68	17,30		143,00	130,00	34,00	1,09
X/3	Хлеб Пшеничный	41,7	3,17	0,33	20,52	98,00	410,03	0,05				8,34	27,11	5,84	0,46
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>28,45</b>	<b>35,15</b>	<b>90,97</b>	<b>794,19</b>	<b>3322,89</b>	<b>0,48</b>	<b>27,96</b>	<b>88,88</b>		<b>368,65</b>	<b>589,44</b>	<b>160,59</b>	<b>6,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,12</b>	<b>44,55</b>	<b>144,00</b>	<b>1134,69</b>	<b>4747,54</b>	<b>0,70</b>	<b>29,42</b>	<b>136,58</b>		<b>585,99</b>	<b>866,47</b>	<b>236,38</b>	<b>8,89</b>

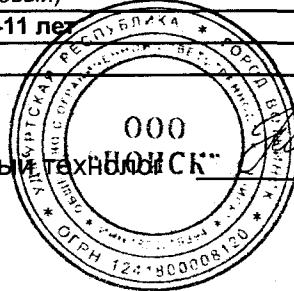
**День 11**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
323/97	Макароны, запечённые с яйцом	150	7,45	5,25	26,31	179,31	750,23	0,09	0,36	72,22		57,91	103,21	13,03	1,24
54-32хн/22	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	173,64		1,60	1,20		58,00	3,80	3,10	0,79
Х/3	Хлеб Пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	304,80	0,03				6,20	20,15	4,34	0,34
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>11,61</b>	<b>5,94</b>	<b>59,84</b>	<b>337,16</b>	<b>1410,68</b>	<b>0,17</b>	<b>1,96</b>	<b>73,42</b>		<b>130,86</b>	<b>166,66</b>	<b>32,22</b>	<b>3,35</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
Х/3	Бутерброд с сыром	43,75/15	7,27	4,34	21,53	155,31	649,82	0,05	0,11	31,50		8,90	118,44	14,38	0,59
56/08	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,53	4,58	8,25	80,31	336,02	0,07	17,06	7,50		29,26	45,75	18,10	0,69
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	70/30	10,44	14,26	8,29	202,88	848,85	0,21	1,81	21,01		21,12	98,28	37,26	1,23
54-6г/22	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	851,44			18,40		6,90	73,00	24,00	0,49
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>25,79</b>	<b>28,52</b>	<b>104,12</b>	<b>782,72</b>	<b>3274,90</b>	<b>0,40</b>	<b>22,98</b>	<b>78,41</b>		<b>89,98</b>	<b>393,71</b>	<b>114,90</b>	<b>6,89</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,40</b>	<b>34,46</b>	<b>163,96</b>	<b>1119,88</b>	<b>4685,58</b>	<b>0,57</b>	<b>24,94</b>	<b>151,83</b>		<b>220,84</b>	<b>560,37</b>	<b>147,12</b>	<b>10,24</b>

День 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
X/3	Бутерброд с сыром	25/10	4,53	2,86	12,30	93,75	392,25	0,03	0,07	21,00		5,10	76,25	9,00	0,35
101/08	Овощи в молочном соусе	150	3,66	3,58	12,90	97,97	409,91	0,11	24,69	22,20		103,05	105,68	35,29	0,97
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>8,39</b>	<b>6,44</b>	<b>31,70</b>	<b>218,52</b>	<b>914,29</b>	<b>0,14</b>	<b>24,80</b>	<b>43,50</b>		<b>112,65</b>	<b>189,13</b>	<b>48,09</b>	<b>2,05</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
ТТК №38	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,52	6,08	1,40	64,80	271,12	0,02	8,28			11,51	17,49	9,13	0,40
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,87	3,71	12,53	90,44	378,40	0,09	13,42	23,52		24,89	62,73	21,44	0,84
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
X/3	Хлеб Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	442,46	0,05				9,00	29,25	6,30	0,50
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №89	Пирог манный (новый)	70	4,46	15,24	34,01	291,74	1220,64	0,05	0,22	97,65		49,29	64,38	9,30	0,55
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>29,33</b>	<b>46,65</b>	<b>120,88</b>	<b>1021,61</b>	<b>4274,42</b>	<b>0,63</b>	<b>24,64</b>	<b>179,18</b>		<b>238,75</b>	<b>500,56</b>	<b>135,43</b>	<b>7,28</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,72</b>	<b>53,09</b>	<b>152,58</b>	<b>1240,13</b>	<b>5188,70</b>	<b>0,77</b>	<b>49,44</b>	<b>222,68</b>		<b>351,40</b>	<b>689,69</b>	<b>183,52</b>	<b>9,33</b>

Ответственный: Главный технолог  / Неганов А.И.



"Согласовано" \_\_\_\_\_

" " 2024г.



**Примерный 10-ти и 12-дневный рацион питания для детей 7-11 лет (начальное звено) и 12 лет и старше (среднее и старшее звено), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Воткинска на осенне-зимний период 2024-2025 гг.**

**День 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
13/08	Салат из свежей капусты	60	0,93	3,05	5,64	54,31	227,23	0,02	21,63			28,88	18,95	10,13	0,37
376/94	Поджарка из свинины	65/30	14,33	29,05	4,39	336,94	1409,76	0,86	7,62	0,12		36,68	189,12	33,41	1,69
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №89	Пирог маннанный (новый)	50	3,18	10,88	24,29	208,38	871,86	0,04	0,16	69,75		35,21	45,98	6,64	0,39
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>27,29</b>	<b>47,96</b>	<b>85,50</b>	<b>883,12</b>	<b>3694,97</b>	<b>1,16</b>	<b>29,45</b>	<b>91,17</b>		<b>134,05</b>	<b>431,68</b>	<b>143,96</b>	<b>6,94</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
13/08	Салат из свежей капусты	80	1,24	4,07	7,51	72,42	303,01	0,02	28,84			38,50	25,27	13,50	0,49
46/08	Суп картофельный с вермишелью	200	1,30	1,99	9,83	61,75	258,36	0,08	12,90	0,02		15,89	43,87	18,52	0,69
376/94	Поджарка из свинины	65/30	14,33	29,05	4,39	336,94	1409,76	0,86	7,62	0,12		36,68	189,12	33,41	1,69
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №38	Рулетик с повидлом	50	4,11	5,83	24,70	165,25	691,41	0,07	0,10	18,73		14,41	48,33	7,26	0,58
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>31,50</b>	<b>46,14</b>	<b>107,66</b>	<b>969,02</b>	<b>4054,38</b>	<b>1,30</b>	<b>49,50</b>	<b>40,17</b>		<b>144,56</b>	<b>506,61</b>	<b>172,33</b>	<b>8,42</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
13/08	Салат из свежей капусты	75	1,16	3,81	7,04	67,89	284,05	0,02	27,04			36,10	23,69	12,66	0,46
46/08	Суп картофельный с вермишелью	250	1,63	2,48	12,29	77,19	322,96	0,10	16,13	0,03		13,83	53,61	22,79	0,82
376/94	Поджарка из свинины	75/25	16,18	35,18	3,28	395,28	1653,85	0,98	5,71	0,06		30,51	205,45	34,28	1,68
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №38	Рулетик с повидлом	50	4,11	5,83	24,70	165,25	691,41	0,07	0,10	18,73		14,41	48,33	7,26	0,58
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>30,98</b>	<b>52,18</b>	<b>92,34</b>	<b>959,72</b>	<b>4015,47</b>	<b>1,40</b>	<b>49,02</b>	<b>40,12</b>		<b>125,63</b>	<b>500,58</b>	<b>169,02</b>	<b>7,90</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
46/08	Суп картофельный с вермишелью	250	1,63	2,48	12,29	77,19	322,96	0,10	16,13	0,03		13,83	53,61	22,79	0,82
376/94	Поджарка из свинины	60/30	13,30	27,29	4,39	317,03	1326,45	0,80	7,62	0,12		36,09	177,03	31,65	1,61
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>22,83</b>	<b>34,65</b>	<b>61,71</b>	<b>648,33</b>	<b>2712,61</b>	<b>1,13</b>	<b>23,79</b>	<b>21,45</b>		<b>80,70</b>	<b>400,14</b>	<b>146,47</b>	<b>6,79</b>
<b>Итого за день</b>			<b>112,60</b>	<b>180,93</b>	<b>347,21</b>	<b>3460,19</b>	<b>14477,43</b>	<b>4,99</b>	<b>151,76</b>	<b>192,91</b>		<b>484,94</b>	<b>1839,01</b>	<b>631,78</b>	<b>30,05</b>

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	60	0,38	6,05	0,97	62,94	263,34	0,02	3,54			9,90	16,38	6,77	0,27
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Минтая) с маслом сливочным	100/10	11,52	17,35	7,76	232,39	972,32	0,12	1,43	129,00		65,80	223,53	50,42	1,19
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>20,13</b>	<b>28,57</b>	<b>74,11</b>	<b>641,12</b>	<b>2682,45</b>	<b>0,40</b>	<b>34,91</b>	<b>154,50</b>		<b>156,33</b>	<b>408,35</b>	<b>113,15</b>	<b>6,72</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	60	0,38	6,05	0,97	62,94	263,34	0,02	3,54			9,90	16,38	6,77	0,27
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,61	4,45	9,73	85,41	357,36	0,05	16,61	31,02		39,11	47,18	19,12	0,89
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Минтая)	100	14,04	13,93	7,64	209,86	878,05	0,17	1,67	101,00		51,40	196,53	35,42	1,05
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>25,93</b>	<b>29,82</b>	<b>93,77</b>	<b>753,17</b>	<b>3151,26</b>	<b>0,53</b>	<b>51,76</b>	<b>157,52</b>		<b>186,84</b>	<b>450,92</b>	<b>123,13</b>	<b>7,95</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	70	0,44	7,06	1,13	73,42	307,19	0,02	4,13			11,55	19,11	7,90	0,31
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,96	5,12	12,09	102,18	427,52	0,07	20,76	35,03		41,59	56,43	23,39	1,07
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	60/40	10,28	18,59	7,22	238,53	998,01	0,29	2,93			32,36	113,15	21,72	1,35
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК	Рогалик с творогом	85	8,68	8,99	36,56	258,55	1081,77	0,10	0,31	21,42		58,58	107,22	16,80	1,00
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>31,64</b>	<b>46,87</b>	<b>122,01</b>	<b>1041,81</b>	<b>4358,93</b>	<b>0,76</b>	<b>33,07</b>	<b>91,85</b>		<b>275,23</b>	<b>513,01</b>	<b>132,36</b>	<b>8,74</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,96	5,12	12,09	102,18	427,52	0,07	20,76	35,03		41,59	56,43	23,39	1,07
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	60/40	10,28	18,59	7,22	238,53	998,01	0,29	2,93			32,36	113,15	21,72	1,35
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>22,52</b>	<b>30,82</b>	<b>84,32</b>	<b>709,84</b>	<b>2969,97</b>	<b>0,64</b>	<b>28,63</b>	<b>70,43</b>		<b>205,10</b>	<b>386,68</b>	<b>107,66</b>	<b>7,43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>100,22</b>	<b>136,08</b>	<b>374,21</b>	<b>3145,94</b>	<b>13162,61</b>	<b>2,33</b>	<b>148,37</b>	<b>474,30</b>		<b>823,50</b>	<b>1758,96</b>	<b>476,30</b>	<b>30,84</b>

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
2/08	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,11	2,69	42,69	178,61	0,03	12,45			14,44	19,62	10,94	0,54
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.) с соусом	81/10	11,12	12,94	10,45	202,33	846,55	0,15	2,91			22,68	116,06	23,35	1,26
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	359,82		0,52	13,30		111,00	107,00	31,00	1,07
	Хлеб Пшеничный	23,5	1,79	0,19	11,56	55,23	231,08	0,03				4,70	15,28	3,29	0,26
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
300/79	Полоска песочная с повидлом	75	4,14	12,96	36,28	275,28	1151,77	0,06		87,07		7,88	43,71	6,03	0,60
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>25,87</b>	<b>39,92</b>	<b>102,29</b>	<b>868,67</b>	<b>3634,52</b>	<b>0,50</b>	<b>46,98</b>	<b>100,37</b>		<b>199,86</b>	<b>433,40</b>	<b>123,96</b>	<b>6,09</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
ТТК	Салат из свежих помидоров	75	0,77	7,63	2,90	84,90	355,22	0,04	15,75			16,25	21,23	13,38	0,64
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	108,11	452,33	0,20	9,30	0,02		24,55	69,81	28,27	1,63
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.) с соусом	81/10	11,12	12,94	10,45	202,33	846,55	0,15	2,91			22,68	116,06	23,35	1,26
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
X/3	Хлеб Пшеничный	38,5	2,93	0,31	18,94	90,48	378,57	0,04				7,70	25,03	5,39	0,42
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК	Плюшка "Московская"	75	6,91	9,19	49,07	301,76	1262,56	0,12	0,22	12,17		25,32	78,09	12,90	0,90
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>32,06</b>	<b>42,10</b>	<b>148,40</b>	<b>1100,64</b>	<b>4605,08</b>	<b>0,81</b>	<b>63,28</b>	<b>12,19</b>		<b>152,46</b>	<b>468,59</b>	<b>144,40</b>	<b>10,32</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
2/08	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,11	2,69	42,69	178,61	0,03	12,45			14,44	19,62	10,94	0,54
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
ТТК	Филе куриное тушёное в соусе	90/25	28,37	4,34	2,00	154,79	647,64	0,09	2,96	88,83		16,85	221,83	111,19	1,88
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	180	7,25	3,10	44,89	231,58	968,93	0,12		14,40		28,72	64,86	12,06	1,24
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
292/13	Булочка "Домашняя"	50	3,64	7,14	28,00	188,28	787,76	0,06		2,37		2,07	34,65	6,02	0,49
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>49,26</b>	<b>21,87</b>	<b>122,50</b>	<b>870,93</b>	<b>3643,97</b>	<b>0,63</b>	<b>27,08</b>	<b>125,93</b>		<b>112,21</b>	<b>492,57</b>	<b>194,60</b>	<b>8,18</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
ТТК	Филе куриное тушёное в соусе	70/30	22,20	4,31	2,20	132,06	552,54	0,08	2,59	69,25		15,95	174,97	87,55	1,51
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	180	7,25	3,10	44,89	231,58	968,93	0,12		14,40		28,72	64,86	12,06	1,24
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>38,79</b>	<b>11,59</b>	<b>92,01</b>	<b>617,23</b>	<b>2582,49</b>	<b>0,53</b>	<b>14,26</b>	<b>103,98</b>		<b>94,80</b>	<b>391,44</b>	<b>154,00</b>	<b>6,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>145,98</b>	<b>115,48</b>	<b>465,20</b>	<b>3457,47</b>	<b>14466,05</b>	<b>2,47</b>	<b>151,60</b>	<b>342,47</b>		<b>559,33</b>	<b>1786,00</b>	<b>616,96</b>	<b>31,37</b>

**День 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
ТТК	Салатик овощной	75	1,49	11,72	6,15	135,80	568,19	0,06	7,53	8,63		20,21	43,77	16,95	0,62
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85		18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	180	7,06	6,93	31,82	215,09	899,94	0,17	1,12	42,48		129,82	205,20	39,49	2,27
54-21гн/22	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	420,07		0,68	17,30		143,00	130,00	34,00	1,09
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №83	Слойка с творогом	50	6,74	9,22	21,37	175,70	735,13	0,12	0,10	10,71		30,48	72,87	11,00	1,33
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>32,55</b>	<b>44,43</b>	<b>101,30</b>	<b>912,20</b>	<b>3816,64</b>	<b>0,60</b>	<b>11,30</b>	<b>96,97</b>		<b>355,24</b>	<b>589,03</b>	<b>147,82</b>	<b>7,49</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
ТТК	Салатик овощной	60	1,19	9,38	4,92	108,64	454,55	0,05	6,02	6,90		16,17	35,02	13,56	0,50
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	200/5	1,76	2,86	10,13	73,01	305,47	0,07	18,67	7,52		32,34	54,78	19,79	0,77
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85		18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
X/3	Хлеб Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	442,46	0,05				9,00	29,25	6,30	0,50
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №83	Слойка с творогом	70	9,43	12,90	29,92	245,98	1029,18	0,17	0,14	15,00		42,67	102,01	15,39	1,87
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>32,79</b>	<b>44,09</b>	<b>117,40</b>	<b>968,05</b>	<b>4050,32</b>	<b>0,71</b>	<b>27,68</b>	<b>82,97</b>		<b>241,39</b>	<b>529,59</b>	<b>137,69</b>	<b>8,42</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
ТТК	Салатик овощной	60	1,19	9,38	4,92	108,64	454,55	0,05	6,02	6,90		16,17	35,02	13,56	0,50
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	250/10	2,22	4,22	12,62	96,99	405,81	0,09	22,84	15,03		41,35	68,32	23,63	0,91
390/94	Мясо тушёное (свинина)	70/30	14,79	26,45	1,68	303,82	1271,18	0,90	1,29			14,02	176,12	27,42	1,26
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
ТТК №3	Булочка "Дорожная"	50	3,40	7,73	26,19	185,64	776,72	0,06		4,00		1,73	31,63	5,65	0,44
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>31,23</b>	<b>54,05</b>	<b>99,08</b>	<b>1003,38</b>	<b>4198,14</b>	<b>1,32</b>	<b>31,13</b>	<b>61,63</b>		<b>199,70</b>	<b>545,04</b>	<b>122,22</b>	<b>6,99</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	250/10	2,22	4,22	12,62	96,99	405,81	0,09	22,84	15,03		41,35	68,32	23,63	0,91
390/94	Мясо тушёное (свинина)	50/30	10,74	19,58	1,68	225,96	945,42	0,65	1,29			11,72	128,81	20,54	0,95
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>22,59</b>	<b>30,07</b>	<b>67,97</b>	<b>631,24</b>	<b>2641,11</b>	<b>0,96</b>	<b>25,11</b>	<b>50,73</b>		<b>179,50</b>	<b>431,08</b>	<b>96,13</b>	<b>5,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>119,16</b>	<b>172,64</b>	<b>385,75</b>	<b>3514,87</b>	<b>14706,22</b>	<b>3,59</b>	<b>95,22</b>	<b>292,30</b>		<b>975,83</b>	<b>2094,74</b>	<b>503,86</b>	<b>28,64</b>



День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	65	1,11	6,59	7,60	94,82	396,73	0,05	13,62	0,04		23,30	29,45	12,71	0,57
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши) с соусом	75/15	9,69	17,34	10,54	237,56	993,95	0,31	0,22	7,43		32,28	107,06	20,87	1,21
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
54-25хн/22	Кисель из клюквы	200	0,10		14,10	56,80	237,65		1,20			4,80	5,90	2,60	0,13
Х/3	Хлеб Пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,40	235,98	0,03				4,80	15,60	3,36	0,26
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №89	Пирог манный (новый)	85	5,41	18,50	41,29	354,25	1482,18	0,07	0,27	118,58		59,86	78,17	11,29	0,67
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>25,50</b>	<b>45,44</b>	<b>129,46</b>	<b>1027,77</b>	<b>4300,19</b>	<b>0,60</b>	<b>15,31</b>	<b>138,05</b>		<b>155,98</b>	<b>321,88</b>	<b>70,28</b>	<b>4,65</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	65	1,11	6,59	7,60	94,82	396,73	0,05	13,62	0,04		23,30	29,45	12,71	0,57
56/08	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,53	4,58	8,25	80,31	336,02	0,07	17,06	7,50		29,26	45,75	18,10	0,69
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши) с соусом	75/15	9,69	17,34	10,54	237,56	993,95	0,31	0,22	7,43		32,28	107,06	20,87	1,21
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
54-25хн/22	Кисель из клюквы	200	0,10		14,10	56,80	237,65		1,20			4,80	5,90	2,60	0,13
Х/3	Хлеб Пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	91,65	383,46	0,04				7,80	25,35	5,46	0,43
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
416/04	Шаньга с сыром	65	8,29	8,54	19,68	186,71	781,19	0,07	0,09	72,41		137,00	138,68	14,17	0,93
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>31,58</b>	<b>40,28</b>	<b>126,15</b>	<b>989,71</b>	<b>4140,95</b>	<b>0,69</b>	<b>32,19</b>	<b>99,38</b>		<b>268,18</b>	<b>450,53</b>	<b>97,12</b>	<b>6,08</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	85	1,45	8,62	9,94	124,00	518,82	0,07	17,81	0,05		30,46	38,51	16,62	0,75
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (Филе Горбуши)	60/50	14,59	8,88	2,72	147,09	615,42	0,17	4,42	21,84		29,51	166,68	33,74	0,80
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
687/94	Пирожок печёный с яйцом	75	7,34	5,09	27,05	179,81	752,33	0,09		73,01		19,77	91,62	10,26	1,23
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>31,28</b>	<b>30,84</b>	<b>92,96</b>	<b>768,68</b>	<b>3216,16</b>	<b>0,64</b>	<b>69,51</b>	<b>140,70</b>		<b>177,93</b>	<b>501,53</b>	<b>131,95</b>	<b>6,62</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (Филе Горбуши)	60/50	14,59	8,88	2,72	147,09	615,42	0,17	4,42	21,84		29,51	166,68	33,74	0,80
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>21,17</b>	<b>16,89</b>	<b>49,29</b>	<b>430,07</b>	<b>1799,41</b>	<b>0,44</b>	<b>51,70</b>	<b>67,64</b>		<b>120,70</b>	<b>339,80</b>	<b>95,67</b>	<b>3,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>109,53</b>	<b>133,45</b>	<b>397,86</b>	<b>3216,23</b>	<b>13456,71</b>	<b>2,37</b>	<b>168,71</b>	<b>445,77</b>		<b>722,79</b>	<b>1613,74</b>	<b>395,02</b>	<b>21,21</b>

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
	Бутерброд с маслом и сыром	37,5/10/10	5,56	10,21	18,58	189,23	791,74	0,05	0,07	61,00		109,90	87,38	10,75	0,50
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	10,54	39,93	283,75	1187,21	0,25	1,25	59,20		136,19	206,90	55,23	1,52
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>20,48</b>	<b>26,41</b>	<b>105,19</b>	<b>740,18</b>	<b>3096,91</b>	<b>0,36</b>	<b>5,32</b>	<b>120,20</b>		<b>267,09</b>	<b>339,88</b>	<b>83,38</b>	<b>5,60</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	75	2,07	8,32	6,75	110,57	462,62	0,03	24,38	18,75		36,46	36,60	11,21	0,61
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,98	4,59	12,68	99,62	416,81	0,09	13,43	31,02		29,19	65,73	21,84	0,85
474/97	Котлета "Особая" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
X/3	Хлеб Пшеничный	43,5	3,31	0,35	21,40	102,23	427,73	0,05				8,70	28,28	6,09	0,48
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК	Кольцо сдобное	75	6,28	5,08	41,91	233,81	978,26	0,11		29,62		14,30	63,40	10,81	0,91
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>31,16</b>	<b>39,59</b>	<b>132,36</b>	<b>1005,74</b>	<b>4208,02</b>	<b>0,70</b>	<b>42,85</b>	<b>115,53</b>		<b>244,75</b>	<b>543,89</b>	<b>140,98</b>	<b>6,98</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	80	2,21	8,87	7,19	117,94	493,46	0,03	26,00	20,00		35,94	38,44	11,78	0,63
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
474/97	Котлета "Особая" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	Хлеб Пшеничный	43,5	3,31	0,35	21,40	102,23	427,73	0,05				8,70	28,28	6,09	0,48
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>31,73</b>	<b>39,58</b>	<b>132,35</b>	<b>1005,73</b>	<b>4208,01</b>	<b>0,70</b>	<b>42,85</b>	<b>115,53</b>		<b>244,75</b>	<b>543,89</b>	<b>140,98</b>	<b>6,98</b>

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	70	1,74	7,75	5,89	100,68	421,25	0,02	22,12	17,50		30,19	29,73	8,98	0,50
ТТК №29	Гуляш из свинины	60/30	12,78	23,25	1,92	268,06	1121,56	0,78	1,46			18,13	153,71	23,78	1,15
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>25,74</b>	<b>34,32</b>	<b>90,58</b>	<b>776,81</b>	<b>3250,17</b>	<b>1,00</b>	<b>27,58</b>	<b>29,50</b>		<b>100,76</b>	<b>307,52</b>	<b>65,46</b>	<b>6,67</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	75	2,07	8,32	6,75	110,57	462,62	0,03	24,38	18,75		36,46	36,60	11,21	0,61
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	200/10	1,92	5,47	10,28	97,94	409,78	0,05	16,03	15,02		35,75	61,21	16,96	0,66
ТТК №29	Гуляш из свинины	60/30	12,78	23,25	1,92	268,06	1121,56	0,78	1,46			18,13	153,71	23,78	1,15
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>29,66</b>	<b>40,58</b>	<b>111,77</b>	<b>933,81</b>	<b>3907,06</b>	<b>1,09</b>	<b>45,87</b>	<b>45,77</b>		<b>148,58</b>	<b>397,99</b>	<b>90,51</b>	<b>7,92</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	50	1,38	5,55	4,50	73,72	308,44	0,02	16,25	12,50		22,47	24,03	7,36	0,39
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	2,34	6,39	12,77	117,84	493,04	0,07	20,03	15,03		42,54	75,01	21,00	0,82
ТТК №29	Гуляш из свинины	75/25	15,80	28,11	1,60	322,51	1349,38	0,96	1,22			12,00	187,09	28,22	1,32
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	21	1,39	0,25	7,01	36,54	152,88	0,04				7,35	33,18	9,87	0,82
695/94	Ватрушка с повидлом	50	3,00	1,68	17,77	96,09	402,04	0,05		5,79		2,93	30,01	4,89	0,41
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>32,16</b>	<b>44,76</b>	<b>100,09</b>	<b>926,49</b>	<b>3876,43</b>	<b>1,27</b>	<b>38,66</b>	<b>45,70</b>		<b>123,13</b>	<b>428,17</b>	<b>89,49</b>	<b>5,84</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	2,34	6,39	12,77	117,84	493,04	0,07	20,03	15,03		42,54	75,01	21,00	0,82
ТТК №29	Гуляш из свинины	60/30	12,78	23,25	1,92	268,06	1121,56	0,78	1,46			18,13	153,71	23,78	1,15
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	21	1,39	0,25	7,01	36,54	152,88	0,04				7,35	33,18	9,87	0,82
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>24,76</b>	<b>32,67</b>	<b>78,14</b>	<b>702,23</b>	<b>2938,13</b>	<b>1,02</b>	<b>22,65</b>	<b>27,41</b>		<b>103,86</b>	<b>340,75</b>	<b>72,80</b>	<b>4,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>112,32</b>	<b>152,33</b>	<b>380,58</b>	<b>3339,34</b>	<b>13971,80</b>	<b>4,38</b>	<b>134,76</b>	<b>148,38</b>		<b>476,33</b>	<b>1474,43</b>	<b>318,26</b>	<b>25,30</b>

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	75	1,15	11,32	7,28	135,98	568,94	0,04	33,56			22,88	26,74	11,17	0,44
217/04	Запеканка "Загадка" (гов) с маслом сливочным	100/5	12,71	12,49	10,87	205,11	858,18	0,29	21,58	4896,97		30,45	259,01	29,67	4,83
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00	338,90		0,02	15,00		50,00	4,30	2,10	0,09
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №87	Слойка с повидлом	60	3,08	11,44	36,71	233,87	978,51	0,14	0,13	7,50		10,10	44,34	9,34	1,88
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>24,65</b>	<b>43,37</b>	<b>123,12</b>	<b>951,23</b>	<b>3979,95</b>	<b>0,74</b>	<b>86,39</b>	<b>4919,47</b>		<b>160,09</b>	<b>490,50</b>	<b>106,88</b>	<b>10,01</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	75	1,15	11,32	7,28	135,98	568,94	0,04	33,56			22,88	26,74	11,17	0,44
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	108,11	452,33	0,20	9,30	0,02		24,55	69,81	28,27	1,63
217/04	Запеканка "Загадка" (гов)	100	12,67	9,30	10,81	175,68	735,05	0,29	21,58	4876,97		29,25	257,51	29,67	4,82
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00	338,90		0,02	15,00		50,00	4,30	2,10	0,09
	Хлеб Пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06				10,50	34,13	7,35	0,58
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №87	Слойка с повидлом	60	3,08	11,44	36,71	233,87	978,51	0,14	0,13	7,50		10,10	44,34	9,34	1,88
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>30,72</b>	<b>44,31</b>	<b>147,27</b>	<b>1079,08</b>	<b>4514,87</b>	<b>0,97</b>	<b>95,69</b>	<b>4899,49</b>		<b>189,24</b>	<b>581,20</b>	<b>141,01</b>	<b>12,11</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	60	0,92	9,06	5,83	108,78	455,14	0,03	26,85			18,31	21,39	8,93	0,35
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
474/97	Биточек "Особый" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,20	251,88	0,06	84,00			47,60	32,20	18,20	0,42
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>27,06</b>	<b>32,78</b>	<b>102,68</b>	<b>823,79</b>	<b>3446,74</b>	<b>0,81</b>	<b>129,40</b>	<b>41,03</b>		<b>167,81</b>	<b>434,10</b>	<b>181,98</b>	<b>10,62</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
474/97	Биточек "Особый" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>24,88</b>	<b>23,44</b>	<b>85,51</b>	<b>654,81</b>	<b>2739,73</b>	<b>0,72</b>	<b>18,55</b>	<b>41,03</b>		<b>101,90</b>	<b>380,51</b>	<b>154,85</b>	<b>9,85</b>
<b>Итого за день</b>			<b>107,31</b>	<b>143,90</b>	<b>458,58</b>	<b>3508,91</b>	<b>14681,28</b>	<b>3,24</b>	<b>330,03</b>	<b>9901,02</b>		<b>619,04</b>	<b>1886,31</b>	<b>584,72</b>	<b>42,59</b>

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	85	0,54	8,57	1,38	89,16	373,05	0,02	5,02			14,02	23,21	9,59	0,38
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	60/30	8,92	11,90	5,58	164,78	689,44	0,18	0,91	21,60		16,62	83,62	30,42	1,01
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
54-33хн/22	Напиток апельсиновый	200	0,20		8,00	33,00	138,07		5,28	1,06		6,70	4,40	2,50	0,08
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>20,82</b>	<b>30,60</b>	<b>76,25</b>	<b>663,50</b>	<b>2776,08</b>	<b>0,43</b>	<b>37,15</b>	<b>48,16</b>		<b>102,47</b>	<b>260,79</b>	<b>89,42</b>	<b>3,85</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	60	0,38	6,05	0,97	62,94	263,34	0,02	3,54			9,90	16,38	6,77	0,27
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,55	3,57	6,85	66,04	276,31	0,05	24,74	23,52		37,77	41,86	17,64	0,68
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	60/30	8,92	11,90	5,58	164,78	689,44	0,18	0,91	21,60		16,62	83,62	30,42	1,01
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
Х/З	Хлеб Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	442,46	0,05				9,00	29,25	6,30	0,50
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>23,88</b>	<b>31,87</b>	<b>91,24</b>	<b>746,29</b>	<b>3122,48</b>	<b>0,51</b>	<b>55,17</b>	<b>70,92</b>		<b>139,72</b>	<b>321,01</b>	<b>111,40</b>	<b>5,55</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	75	0,47	7,56	1,21	78,67	329,16	0,02	4,43			12,37	20,48	8,47	0,33
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,87	5,45	8,47	90,85	380,12	0,07	30,92	7,53		38,91	48,94	21,59	0,79
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85		18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша пшеничная вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
54-33хн/22	Напиток апельсиновый	200	0,20		8,00	33,00	138,07		5,28	1,06		6,70	4,40	2,50	0,08
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>25,00</b>	<b>37,58</b>	<b>87,75</b>	<b>788,21</b>	<b>3297,87</b>	<b>0,52</b>	<b>43,44</b>	<b>61,84</b>		<b>192,86</b>	<b>359,76</b>	<b>119,19</b>	<b>4,42</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,99	6,33	8,62	100,02	418,48	0,07	30,93	15,03		43,21	51,94	21,99	0,80
ТТК №87	Гуляш из мяса птицы (филе) в сметанно-томатном соусе	60/20	17,87	2,84	1,16	98,23	410,99	0,06	2,18	59,19		11,02	140,60	69,78	1,19
464/94	Каша пшеничная вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
54-33хн/22	Напиток апельсиновый	200	0,20		8,00	33,00	138,07		5,28	1,06		6,70	4,40	2,50	0,08
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>28,96</b>	<b>16,04</b>	<b>60,13</b>	<b>496,63</b>	<b>2077,90</b>	<b>0,38</b>	<b>39,33</b>	<b>110,68</b>		<b>177,08</b>	<b>396,79</b>	<b>148,12</b>	<b>4,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>98,66</b>	<b>116,09</b>	<b>315,37</b>	<b>2694,63</b>	<b>11274,33</b>	<b>1,84</b>	<b>175,09</b>	<b>291,60</b>		<b>612,13</b>	<b>1338,35</b>	<b>468,13</b>	<b>18,04</b>

**День 10**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150/5	6,05	6,31	29,92	198,10	828,85	0,19	0,94	34,40		101,54	154,43	41,43	1,14
106/08	Запеканка из творога	120	24,86	4,57	14,89	198,45	830,31	0,10	0,57	30,90		152,52	224,85	30,87	0,75
	Молоко сгущённое	25	1,80	2,13	13,88	82,00	343,09	0,02	0,25	10,50		76,75	54,75	8,50	0,05
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	Хлеб Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04				7,50	24,38	5,25	0,41
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	294,97	0,05	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>37,78</b>	<b>14,15</b>	<b>105,22</b>	<b>699,88</b>	<b>2928,30</b>	<b>0,44</b>	<b>17,92</b>	<b>76,18</b>		<b>376,21</b>	<b>515,01</b>	<b>113,55</b>	<b>7,20</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
ТТК №25	Салат "Бабушкин" со свежим огурцом	80	1,42	11,01	5,55	128,52	537,73	0,06	8,28	8,00		19,93	42,33	14,75	0,62
113/94	Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,48	3,90	8,28	74,14	310,20	0,04	14,37	27,82		41,90	42,80	18,14	0,88
416/94	Биточек из говядины с соусом	75/25	11,53	9,78	12,57	184,23	770,82	0,14	3,67			37,02	124,62	25,41	1,45
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
54-21гн/22	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	420,07		0,68	17,30		143,00	130,00	34,00	1,09
X/3	Хлеб Пшеничный	41,7	3,17	0,33	20,52	98,00	410,03	0,05				8,34	27,11	5,84	0,46
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>28,45</b>	<b>35,15</b>	<b>90,97</b>	<b>794,19</b>	<b>3322,89</b>	<b>0,48</b>	<b>27,96</b>	<b>88,88</b>		<b>368,65</b>	<b>589,44</b>	<b>160,59</b>	<b>6,42</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
2/08	Салат из свежих помидоров	65	0,72	3,37	2,92	46,25	193,51	0,04	13,49			15,64	21,26	11,86	0,58
113/94	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,65	4,59	13,87	111,31	465,72	0,09	16,98	31,03		62,58	94,45	31,45	1,61
416/94	Биточек из говядины с соусом	75/25	11,53	9,78	12,57	184,23	770,82	0,14	3,67			37,02	124,62	25,41	1,45
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
54-21гн/22	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	420,07		0,68	17,30		143,00	130,00	34,00	1,09
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
177/08	Сочень из песочного теста с творогом	50	5,93	6,39	21,22	164,10	686,59	0,04	0,08	50,50		25,50	59,31	7,64	0,48
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>32,31</b>	<b>35,71</b>	<b>103,03</b>	<b>860,43</b>	<b>3600,04</b>	<b>0,56</b>	<b>66,00</b>	<b>98,83</b>		<b>326,90</b>	<b>574,37</b>	<b>162,51</b>	<b>7,79</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
113/94	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,65	4,59	13,87	111,31	465,72	0,09	16,98	31,03		62,58	94,45	31,45	1,61
416/94	Биточек из говядины с соусом	75/25	11,53	9,78	12,57	184,23	770,82	0,14	3,67			37,02	124,62	25,41	1,45
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
54-21гн/22	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	420,07		0,68	17,30		143,00	130,00	34,00	1,09
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>25,66</b>	<b>25,95</b>	<b>78,89</b>	<b>650,08</b>	<b>2719,93</b>	<b>0,48</b>	<b>52,43</b>	<b>48,33</b>		<b>285,76</b>	<b>493,80</b>	<b>143,01</b>	<b>6,73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>124,20</b>	<b>110,96</b>	<b>378,11</b>	<b>3004,58</b>	<b>12571,16</b>	<b>1,96</b>	<b>164,31</b>	<b>312,22</b>		<b>1357,52</b>	<b>2172,62</b>	<b>579,66</b>	<b>28,14</b>

День 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
ТТК	Салат "Космос"	80	5,03	11,81	4,55	144,04	602,66	0,06	5,30	92,00		34,91	95,28	13,85	1,30
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	70/30	10,44	14,26	8,29	202,88	848,85	0,21	1,81	21,01		21,12	98,28	37,26	1,23
54-6г/22	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	851,44			18,40		6,90	73,00	24,00	0,49
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	28,75	2,19	0,23	14,15	67,56	282,67	0,03				5,75	18,69	4,03	0,32
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
182/08	Коржик молочный	70	4,60	6,82	43,48	249,56	1044,16	0,07	0,09	44,25		12,74	48,37	7,64	0,63
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>28,28</b>	<b>38,36</b>	<b>133,85</b>	<b>994,34</b>	<b>4160,32</b>	<b>0,43</b>	<b>11,20</b>	<b>175,66</b>		<b>102,42</b>	<b>379,22</b>	<b>104,18</b>	<b>7,55</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
Х/З	Бутерброд с сыром	43,75/15	7,27	4,34	21,53	155,31	649,82	0,05	0,11	31,50		8,90	118,44	14,38	0,59
56/08	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,53	4,58	8,25	80,31	336,02	0,07	17,06	7,50		29,26	45,75	18,10	0,69
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	70/30	10,44	14,26	8,29	202,88	848,85	0,21	1,81	21,01		21,12	98,28	37,26	1,23
54-6г/22	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	851,44			18,40		6,90	73,00	24,00	0,49
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>25,79</b>	<b>28,52</b>	<b>104,12</b>	<b>782,72</b>	<b>3274,90</b>	<b>0,40</b>	<b>22,98</b>	<b>78,41</b>		<b>89,98</b>	<b>393,71</b>	<b>114,90</b>	<b>6,89</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
ТТК	Салат "Космос"	60	3,77	8,86	3,41	108,03	452,00	0,04	3,97	69,00		26,18	71,46	10,39	0,97
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
403/94	Плов из свинины	50/150	14,47	25,50	30,96	409,01	1711,30	0,83	3,34	0,05		40,07	304,64	84,95	2,19
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	212,97		0,30	6,90		57,00	46,00	9,90	0,77
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
182/08	Коржик молочный	70	4,60	6,82	43,48	249,56	1044,16	0,07	0,09	44,25		12,74	48,37	7,64	0,63
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>			<b>29,79</b>	<b>46,20</b>	<b>117,38</b>	<b>998,07</b>	<b>4175,92</b>	<b>1,11</b>	<b>29,00</b>	<b>140,20</b>		<b>180,30</b>	<b>580,68</b>	<b>150,15</b>	<b>6,66</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
403/94	Плов из свинины	50/150	14,47	25,50	30,96	409,01	1711,30	0,83	3,34	0,05		40,07	304,64	84,95	2,19
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	212,97		0,30	6,90		57,00	46,00	9,90	0,77
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>21,42</b>	<b>30,52</b>	<b>70,49</b>	<b>640,48</b>	<b>2679,77</b>	<b>1,00</b>	<b>24,94</b>	<b>26,95</b>		<b>141,38</b>	<b>460,85</b>	<b>132,12</b>	<b>5,06</b>
<b>Итого за день</b>			<b>105,28</b>	<b>143,60</b>	<b>425,84</b>	<b>3415,61</b>	<b>14290,91</b>	<b>2,94</b>	<b>88,12</b>	<b>421,22</b>		<b>514,08</b>	<b>1814,46</b>	<b>501,35</b>	<b>26,16</b>

День 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено) для 1 смены</b>															
аб № 24/94	Овощная нарезка	60	0,42	0,06		6,60	27,61	0,02	4,20			10,20	18,00	8,40	0,30
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
<b>Итого за Горячее питание завтрак 93,75 руб (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>24,41</b>	<b>26,44</b>	<b>76,01</b>	<b>637,66</b>	<b>2667,97</b>	<b>0,42</b>	<b>6,92</b>	<b>58,01</b>		<b>150,46</b>	<b>319,97</b>	<b>88,70</b>	<b>4,53</b>
<b>Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено) для 2 смены</b>															
ТТК №38	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,52	6,08	1,40	64,80	271,12	0,02	8,28			11,51	17,49	9,13	0,40
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,87	3,71	12,53	90,44	378,40	0,09	13,42	23,52		24,89	62,73	21,44	0,84
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
X/3	Хлеб Пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	442,46	0,05				9,00	29,25	6,30	0,50
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
ТТК №89	Пирог манный (новый)	70	4,46	15,24	34,01	291,74	1220,64	0,05	0,22	97,65		49,29	64,38	9,30	0,55
<b>Итого за Горячее питание обед 93,75 руб. (7-11 лет начальное звено)</b>			<b>29,33</b>	<b>46,65</b>	<b>120,88</b>	<b>1021,61</b>	<b>4274,42</b>	<b>0,63</b>	<b>24,64</b>	<b>179,18</b>		<b>238,75</b>	<b>500,56</b>	<b>135,43</b>	<b>7,28</b>
<b>Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)</b>															
ТТК №38	Салат из свежих огурцов и помидор	65	0,56	6,58	1,52	70,20	293,72	0,03	8,97			12,47	18,95	9,89	0,43
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	359,82		0,52	13,30		111,00	107,00	31,00	1,07
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
ТТК №89	Пирог манный (новый)	50	3,18	10,88	24,29	208,38	871,86	0,04	0,16	69,75		35,21	45,98	6,64	0,39
<b>Итого за Обед за 100 рублей (12 лет и старше среднее и старшее)</b>			<b>30,29</b>	<b>45,31</b>	<b>108,18</b>	<b>961,78</b>	<b>4024,09</b>	<b>0,63</b>	<b>29,08</b>	<b>160,79</b>		<b>327,93</b>	<b>577,61</b>	<b>161,38</b>	<b>7,36</b>
<b>Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>															
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	359,82		0,52	13,30		111,00	107,00	31,00	1,07
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед за 75 рублей (дети из М/О и М/Д семей)</b>			<b>26,55</b>	<b>27,85</b>	<b>82,37</b>	<b>683,20</b>	<b>2858,51</b>	<b>0,56</b>	<b>19,95</b>	<b>91,04</b>		<b>280,25</b>	<b>512,68</b>	<b>144,85</b>	<b>6,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>110,58</b>	<b>146,25</b>	<b>387,44</b>	<b>3304,25</b>	<b>13824,98</b>	<b>2,24</b>	<b>80,59</b>	<b>489,02</b>		<b>997,39</b>	<b>1910,82</b>	<b>530,36</b>	<b>25,71</b>

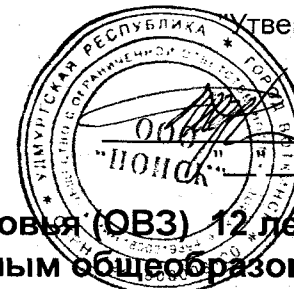


Ответственный: Главный технолог *А.И. Неганов* / Неганов А.И.



"Согласовано" \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 2024г.



Утверждаю" Директор  
ООО "Поиск"

Кузьминых Р.Г.  
30.08.2024г.

**Примерный 12-дневный рацион питания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 12 лет и старше лет, обучающиеся в общеобразовательных учреждениях г.Воткинска по адаптированным общеобразовательным программам, на осенне-зимний период 2024-2025 гг.**

**День 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
323/97	Макароны, запечённые с яйцом	140	6,96	4,90	24,56	167,35	700,19	0,09	0,34	67,40		54,04	96,33	12,17	1,16
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>10,71</b>	<b>5,40</b>	<b>51,71</b>	<b>296,40</b>	<b>1240,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>67,70</b>		<b>72,29</b>	<b>159,28</b>	<b>31,22</b>	<b>3,15</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
13/08	Салат из свежей капусты	75	1,16	3,81	7,04	67,89	284,05	0,02	27,04			36,10	23,69	12,66	0,46
46/08	Суп картофельный с вермишелью	250	1,63	2,48	12,29	77,19	322,96	0,10	16,13	0,03		13,83	53,61	22,79	0,82
376/94	Поджарка из свинины	75/25	16,18	35,18	3,28	395,28	1653,85	0,98	5,71	0,06		30,51	205,45	34,28	1,68
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК №38	Рулетик с повидлом	50	4,11	5,83	24,70	165,25	691,41	0,07	0,10	18,73		14,41	48,33	7,26	0,58
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>30,98</b>	<b>52,18</b>	<b>92,34</b>	<b>959,72</b>	<b>4015,47</b>	<b>1,40</b>	<b>49,02</b>	<b>40,12</b>		<b>125,63</b>	<b>500,58</b>	<b>169,02</b>	<b>7,90</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,69</b>	<b>57,58</b>	<b>144,05</b>	<b>1256,12</b>	<b>5255,61</b>	<b>1,57</b>	<b>49,40</b>	<b>107,82</b>		<b>197,92</b>	<b>659,86</b>	<b>200,24</b>	<b>11,05</b>

**День 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
97/13	Запеканка капустная	120	5,61	8,02	20,16	177,70	743,50	0,11	56,17	58,00		81,51	79,32	25,93	1,34
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>7,71</b>	<b>8,22</b>	<b>38,96</b>	<b>263,25</b>	<b>1101,44</b>	<b>0,14</b>	<b>56,21</b>	<b>58,30</b>		<b>91,01</b>	<b>102,77</b>	<b>33,23</b>	<b>2,35</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	70	0,44	7,06	1,13	73,42	307,19	0,02	4,13			11,55	19,11	7,90	0,31
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,96	5,12	12,09	102,18	427,52	0,07	20,76	35,03		41,59	56,43	23,39	1,07
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	60/40	10,28	18,59	7,22	238,53	998,01	0,29	2,93			32,36	113,15	21,72	1,35
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
	Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК	Рогалик с творогом	85	8,68	8,99	36,56	258,55	1081,77	0,10	0,31	21,42		58,58	107,22	16,80	1,00
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>31,64</b>	<b>46,87</b>	<b>122,01</b>	<b>1041,81</b>	<b>4358,93</b>	<b>0,76</b>	<b>33,07</b>	<b>91,85</b>		<b>275,23</b>	<b>513,01</b>	<b>132,36</b>	<b>8,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,35</b>	<b>55,09</b>	<b>160,97</b>	<b>1305,06</b>	<b>5460,37</b>	<b>0,90</b>	<b>89,28</b>	<b>150,15</b>		<b>366,24</b>	<b>615,78</b>	<b>165,59</b>	<b>11,09</b>

**День 3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
257/94	Каша овсяная "Геркулесовая" вязкая с маслом сливочным	150/10	5,89	10,22	27,37	223,03	933,16	0,18	0,94	54,40		117,34	179,27	53,70	1,40
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>7,99</b>	<b>10,42</b>	<b>46,17</b>	<b>308,58</b>	<b>1291,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,98</b>	<b>54,70</b>		<b>126,84</b>	<b>202,72</b>	<b>61,00</b>	<b>2,41</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
2/08	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,11	2,69	42,69	178,61	0,03	12,45			14,44	19,62	10,94	0,54
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
ТТК	Филе куриное тушёное в соусе	90/25	28,37	4,34	2,00	154,79	647,64	0,09	2,96	88,83		16,85	221,83	111,19	1,88
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	180	7,25	3,10	44,89	231,58	968,93	0,12		14,40		28,72	64,86	12,06	1,24
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
292/13	Булочка "Домашняя"	50	3,64	7,14	28,00	188,28	787,76	0,06		2,37		2,07	34,65	6,02	0,49
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>49,26</b>	<b>21,87</b>	<b>122,50</b>	<b>870,93</b>	<b>3643,97</b>	<b>0,63</b>	<b>27,08</b>	<b>125,93</b>		<b>112,21</b>	<b>492,57</b>	<b>194,60</b>	<b>8,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,25</b>	<b>32,29</b>	<b>168,67</b>	<b>1179,51</b>	<b>4935,07</b>	<b>0,84</b>	<b>28,06</b>	<b>180,63</b>		<b>239,05</b>	<b>695,29</b>	<b>255,60</b>	<b>10,59</b>

**День 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
101/08	Овощи в молочном соусе	150	3,66	3,58	12,90	97,97	409,91	0,11	24,69	22,20		103,05	105,68	35,29	0,97
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>7,99</b>	<b>4,16</b>	<b>43,51</b>	<b>243,99</b>	<b>1020,85</b>	<b>0,19</b>	<b>24,73</b>	<b>22,50</b>		<b>123,35</b>	<b>176,62</b>	<b>56,45</b>	<b>3,12</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
ТТК	Салатик овощной	60	1,19	9,38	4,92	108,64	454,55	0,05	6,02	6,90		16,17	35,02	13,56	0,50
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	250/10	2,22	4,22	12,62	96,99	405,81	0,09	22,84	15,03		41,35	68,32	23,63	0,91
390/94	Мясо тушёное (свинина)	70/30	14,79	26,45	1,68	303,82	1271,18	0,90	1,29			14,02	176,12	27,42	1,26
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
ТТК №3	Булочка "Дорожная"	50	3,40	7,73	26,19	185,64	776,72	0,06		4,00		1,73	31,63	5,65	0,44
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>31,23</b>	<b>54,05</b>	<b>99,08</b>	<b>1003,38</b>	<b>4198,14</b>	<b>1,32</b>	<b>31,13</b>	<b>61,63</b>		<b>199,70</b>	<b>545,04</b>	<b>122,22</b>	<b>6,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,22</b>	<b>58,21</b>	<b>142,59</b>	<b>1247,37</b>	<b>5219,00</b>	<b>1,51</b>	<b>55,86</b>	<b>84,13</b>		<b>323,05</b>	<b>721,66</b>	<b>178,67</b>	<b>10,11</b>

**День 5**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/10	5,31	8,75	28,76	213,03	891,32	0,08	0,96	54,76		99,41	98,06	16,43	0,45
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>7,41</b>	<b>8,95</b>	<b>47,56</b>	<b>298,58</b>	<b>1249,26</b>	<b>0,11</b>	<b>1,00</b>	<b>55,06</b>		<b>108,91</b>	<b>121,51</b>	<b>23,73</b>	<b>1,46</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	85	1,45	8,62	9,94	124,00	518,82	0,07	17,81	0,05		30,46	38,51	16,62	0,75
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (Филе Горбуши)	60/50	14,59	8,88	2,72	147,09	615,42	0,17	4,42	21,84		29,51	166,68	33,74	0,80
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	98,46	33,31	1,27
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
687/94	Пирожок печёный с яйцом	75	7,34	5,09	27,05	179,81	752,33	0,09		73,01		19,77	91,62	10,26	1,23
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>31,28</b>	<b>30,84</b>	<b>92,96</b>	<b>768,68</b>	<b>3216,16</b>	<b>0,64</b>	<b>69,51</b>	<b>140,70</b>		<b>177,93</b>	<b>501,53</b>	<b>131,95</b>	<b>6,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,69</b>	<b>39,79</b>	<b>140,52</b>	<b>1067,26</b>	<b>4465,42</b>	<b>0,75</b>	<b>70,51</b>	<b>195,76</b>		<b>286,84</b>	<b>623,04</b>	<b>155,68</b>	<b>8,08</b>

**День 6**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
257/94	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,40	6,03	26,18	174,70	730,94	0,14	0,96	34,76		106,90	177,89	49,18	0,83
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
X/3	Хлеб Пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	226,15	0,03				4,60	14,95	3,22	0,25
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>6,35</b>	<b>6,21</b>	<b>44,00</b>	<b>255,55</b>	<b>1069,22</b>	<b>0,17</b>	<b>1,00</b>	<b>35,06</b>		<b>116,00</b>	<b>200,04</b>	<b>56,20</b>	<b>1,81</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	80	2,21	8,87	7,19	117,94	493,46	0,03	26,00	20,00		35,94	38,44	11,78	0,63
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
474/97	Котлета "Особая" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
464/94	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,40	6,19	22,10	160,18	670,19	0,14	0,96	35,76		108,66	178,34	49,29	0,83
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
182/08	Коржик молочный	80	5,26	7,79	49,70	285,21	1193,32	0,08	0,10	50,57		14,56	55,27	8,73	0,72
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>29,26</b>	<b>41,64</b>	<b>135,74</b>	<b>1029,53</b>	<b>4307,55</b>	<b>0,67</b>	<b>47,89</b>	<b>126,74</b>		<b>237,29</b>	<b>533,01</b>	<b>140,63</b>	<b>6,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,61</b>	<b>47,85</b>	<b>179,74</b>	<b>1285,08</b>	<b>5376,77</b>	<b>0,84</b>	<b>48,89</b>	<b>161,80</b>		<b>353,29</b>	<b>733,05</b>	<b>196,83</b>	<b>8,55</b>

**День 7**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,27	5,56	28,70	183,60	768,18	0,08	0,96	34,76		100,24	96,98	16,55	0,46
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	212,97		0,30	6,90		57,00	46,00	9,90	0,77
	Хлеб Дарницкий	16	1,06	0,19	5,34	27,84	116,48	0,03				5,60	25,28	7,52	0,62
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>7,93</b>	<b>6,85</b>	<b>42,74</b>	<b>262,34</b>	<b>1097,63</b>	<b>0,11</b>	<b>1,26</b>	<b>41,66</b>		<b>162,84</b>	<b>168,26</b>	<b>33,97</b>	<b>1,85</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	50	1,38	5,55	4,50	73,72	308,44	0,02	16,25	12,50		22,47	24,03	7,36	0,39
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	2,34	6,39	12,77	117,84	493,04	0,07	20,03	15,03		42,54	75,01	21,00	0,82
ТТК №29	Гуляш из свинины	75/25	15,80	28,11	1,60	322,51	1349,38	0,96	1,22			12,00	187,09	28,22	1,32
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	808,10	0,10		12,00		23,94	54,10	10,05	1,03
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Х/3	Хлеб Дарницкий	21	1,39	0,25	7,01	36,54	152,88	0,04				7,35	33,18	9,87	0,82
695/94	Ватрушка с повидлом	50	3,00	1,68	17,77	96,09	402,04	0,05		5,79		2,93	30,01	4,89	0,41
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>32,16</b>	<b>44,76</b>	<b>100,09</b>	<b>926,49</b>	<b>3876,43</b>	<b>1,27</b>	<b>38,66</b>	<b>45,70</b>		<b>123,13</b>	<b>428,17</b>	<b>89,49</b>	<b>5,84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,09</b>	<b>51,61</b>	<b>142,83</b>	<b>1188,83</b>	<b>4974,06</b>	<b>1,38</b>	<b>39,92</b>	<b>87,36</b>		<b>285,97</b>	<b>596,43</b>	<b>123,46</b>	<b>7,69</b>

**День 8**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
X/3	Бутерброд с маслом	25/5	1,94	3,83	12,37	91,80	384,09	0,03		20,00		6,20	17,75	3,50	0,29
161/94	Суп молочный с вермишелью	200	2,74	3,84	5,39	67,11	280,79	0,04	1,30	26,40		122,19	90,84	14,11	0,12
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>4,88</b>	<b>7,67</b>	<b>24,26</b>	<b>185,71</b>	<b>777,01</b>	<b>0,07</b>	<b>1,34</b>	<b>46,70</b>		<b>132,89</b>	<b>115,79</b>	<b>21,41</b>	<b>1,14</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	60	0,92	9,06	5,83	108,78	455,14	0,03	26,85			18,31	21,39	8,93	0,35
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,59	3,68	17,77	124,54	521,08	0,25	11,63	20,03		31,88	88,66	35,34	2,04
474/97	Биточек "Особый" с соусом	75/25	10,97	14,72	11,47	222,71	931,82	0,23	2,92			30,74	118,80	23,98	1,44
464/94	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	559,65	0,16		21,00		14,28	114,45	75,33	2,57
	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Апельсин	140	1,26	0,28	11,34	60,20	251,88	0,06	84,00			47,60	32,20	18,20	0,42
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>27,06</b>	<b>32,78</b>	<b>102,68</b>	<b>823,79</b>	<b>3446,74</b>	<b>0,81</b>	<b>129,40</b>	<b>41,03</b>		<b>167,81</b>	<b>434,10</b>	<b>181,98</b>	<b>10,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,94</b>	<b>40,45</b>	<b>126,94</b>	<b>1009,50</b>	<b>4223,75</b>	<b>0,88</b>	<b>130,74</b>	<b>87,73</b>		<b>300,70</b>	<b>549,89</b>	<b>203,39</b>	<b>11,76</b>



**День 9**

№ рец.	Прием пищи; наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	5,23	6,17	28,05	186,40	779,90	0,17	0,95	34,58		103,30	165,97	45,25	0,97
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
X/3	Хлеб Пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,70	216,31	0,02				4,40	14,30	3,08	0,24
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>8,42</b>	<b>6,59</b>	<b>52,05</b>	<b>299,70</b>	<b>1253,94</b>	<b>0,23</b>	<b>0,99</b>	<b>34,88</b>		<b>119,20</b>	<b>219,07</b>	<b>61,53</b>	<b>2,72</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	75	0,47	7,56	1,21	78,67	329,16	0,02	4,43			12,37	20,48	8,47	0,33
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	1,87	5,45	8,47	90,85	380,12	0,07	30,92	7,53		38,91	48,94	21,59	0,79
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,06	12,48	7,92	179,91	752,74	0,18	1,87	17,85		18,73	86,09	32,78	1,07
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	150	6,06	6,47	25,83	183,58	768,10	0,19	0,94	35,40		105,15	155,25	41,65	1,15
54-33хн/22	Напиток апельсиновый	200	0,20		8,00	33,00	138,07		5,28	1,06		6,70	4,40	2,50	0,08
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	180	4,50	5,22	19,80	140,40	587,43								
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>25,00</b>	<b>37,58</b>	<b>87,75</b>	<b>788,21</b>	<b>3297,87</b>	<b>0,52</b>	<b>43,44</b>	<b>61,84</b>		<b>192,86</b>	<b>359,76</b>	<b>119,19</b>	<b>4,42</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,42</b>	<b>44,17</b>	<b>139,80</b>	<b>1087,91</b>	<b>4551,82</b>	<b>0,75</b>	<b>44,43</b>	<b>96,72</b>		<b>312,06</b>	<b>578,83</b>	<b>180,72</b>	<b>7,14</b>

День 10

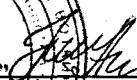
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150/5	6,05	6,31	29,92	198,10	828,85	0,19	0,94	34,40		101,54	154,43	41,43	1,14
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	170	1,36	0,94	7,40	43,27	181,04		0,26	5,87		48,45	39,10	8,42	0,65
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>8,93</b>	<b>7,41</b>	<b>47,16</b>	<b>288,37</b>	<b>1206,54</b>	<b>0,21</b>	<b>1,20</b>	<b>40,27</b>		<b>153,99</b>	<b>206,53</b>	<b>52,65</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
2/08	Салат из свежих помидоров	65	0,72	3,37	2,92	46,25	193,51	0,04	13,49			15,64	21,26	11,86	0,58
113/94	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,65	4,59	13,87	111,31	465,72	0,09	16,98	31,03		62,58	94,45	31,45	1,61
416/94	Биточек из говядины с соусом	75/25	11,53	9,78	12,57	184,23	770,82	0,14	3,67			37,02	124,62	25,41	1,45
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
54-21гн/22	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	420,07		0,68	17,30		143,00	130,00	34,00	1,09
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
177/08	Сочень из песочного теста с творогом	50	5,93	6,39	21,22	164,10	686,59	0,04	0,08	50,50		25,50	59,31	7,64	0,48
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>32,31</b>	<b>35,71</b>	<b>103,03</b>	<b>860,43</b>	<b>3600,04</b>	<b>0,56</b>	<b>66,00</b>	<b>98,83</b>		<b>326,90</b>	<b>574,37</b>	<b>162,51</b>	<b>7,79</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,24</b>	<b>43,12</b>	<b>150,19</b>	<b>1148,80</b>	<b>4806,58</b>	<b>0,77</b>	<b>67,20</b>	<b>139,10</b>		<b>480,89</b>	<b>780,90</b>	<b>215,16</b>	<b>9,80</b>

**День 11**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
323/97	Макароны, запечённые с яйцом	150	7,45	5,25	26,31	179,31	750,23	0,09	0,36	72,22		57,91	103,21	13,03	1,24
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
X/3	Хлеб Пшеничный	29	2,20	0,23	14,27	68,15	285,14	0,03				5,80	18,85	4,06	0,32
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>9,85</b>	<b>5,48</b>	<b>47,08</b>	<b>274,26</b>	<b>1147,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,40</b>	<b>72,52</b>		<b>68,21</b>	<b>129,26</b>	<b>20,89</b>	<b>2,29</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
ТТК	Салат "Космос"	60	3,77	8,86	3,41	108,03	452,00	0,04	3,97	69,00		26,18	71,46	10,39	0,97
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
403/94	Плов из свинины	50/150	14,47	25,50	30,96	409,01	1711,30	0,83	3,34	0,05		40,07	304,64	84,95	2,19
54-4гн/22	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	212,97		0,30	6,90		57,00	46,00	9,90	0,77
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
182/08	Коржик молочный	70	4,60	6,82	43,48	249,56	1044,16	0,07	0,09	44,25		12,74	48,37	7,64	0,63
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>29,79</b>	<b>46,20</b>	<b>117,38</b>	<b>998,07</b>	<b>4175,92</b>	<b>1,11</b>	<b>29,00</b>	<b>140,20</b>		<b>180,30</b>	<b>580,68</b>	<b>150,15</b>	<b>6,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,64</b>	<b>51,68</b>	<b>164,46</b>	<b>1272,33</b>	<b>5323,43</b>	<b>1,23</b>	<b>29,40</b>	<b>212,72</b>		<b>248,51</b>	<b>709,94</b>	<b>171,04</b>	<b>8,95</b>

День 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
101/08	Овощи в молочном соусе	150	3,66	3,58	12,90	97,97	409,91	0,11	24,69	22,20		103,05	105,68	35,29	0,97
54-3гн/22	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30		6,70	27,90	116,73		1,16	0,38		6,90	8,50	4,60	0,77
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
	Хлеб Дарницкий	16	1,06	0,19	5,34	27,84	116,48	0,03				5,60	25,28	7,52	0,62
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>6,54</b>	<b>3,93</b>	<b>34,78</b>	<b>200,71</b>	<b>839,77</b>	<b>0,16</b>	<b>25,85</b>	<b>22,58</b>		<b>119,55</b>	<b>152,46</b>	<b>50,21</b>	<b>2,58</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
ТТК №38	Салат из свежих огурцов и помидор	65	0,56	6,58	1,52	70,20	293,72	0,03	8,97			12,47	18,95	9,89	0,43
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,19	3,53	15,47	101,59	425,05	0,11	16,75	20,03		25,74	74,66	26,30	1,04
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я с соусом	75/25	11,13	15,15	8,43	214,12	895,88	0,23	1,74	22,31		21,58	104,27	39,39	1,28
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-23гн/22	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	359,82		0,52	13,30		111,00	107,00	31,00	1,07
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
ТТК №89	Пирог манный (новый)	50	3,18	10,88	24,29	208,38	871,86	0,04	0,16	69,75		35,21	45,98	6,64	0,39
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>30,29</b>	<b>45,31</b>	<b>108,18</b>	<b>961,78</b>	<b>4024,09</b>	<b>0,63</b>	<b>29,08</b>	<b>160,79</b>		<b>327,93</b>	<b>577,61</b>	<b>161,38</b>	<b>7,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,83</b>	<b>49,24</b>	<b>142,96</b>	<b>1162,49</b>	<b>4863,86</b>	<b>0,79</b>	<b>54,93</b>	<b>183,37</b>		<b>447,48</b>	<b>730,07</b>	<b>211,59</b>	<b>9,94</b>

Ответственный: Главный технолог  / Неганов А.И.

