

"Согласовано"

документов

2024г.



**Примерный 12-дневный рацион питания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с 7 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/З	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)			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>															
Х/З	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
Х/З	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	P	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	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
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.

