

"Согласовано"



29 12

2025г.

"Утверждаю" Директор  
ООО "Поиск"



Кузьминых Р.Г.

2025г.

**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 зимний период 2026 год**

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	180	8,94	6,30	31,57	215,17	900,27	0,11	0,43	86,66		69,48	123,85	15,64	1,49
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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>10,28</b>	<b>6,42</b>	<b>45,45</b>	<b>277,22</b>	<b>1159,89</b>	<b>0,13</b>	<b>0,47</b>	<b>86,96</b>		<b>76,98</b>	<b>140,80</b>	<b>21,54</b>	<b>2,39</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	75	1,59	3,83	7,86	72,85	304,80	0,06	28,46	0,05		38,68	33,16	13,89	0,50
190/97	Суп рисовый с томатом и чесноком	200	1,48	3,69	12,84	89,72	375,39	0,03	2,40			17,59	38,56	14,34	0,42
ТТК №87	Гуляш из мяса птицы (филе) в сметанно-томатном соусе	80/40	23,96	4,80	2,14	143,04	598,48	0,08	3,41	81,21		17,78	190,41	93,90	1,64
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	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>39,92</b>	<b>15,86</b>	<b>115,66</b>	<b>762,85</b>	<b>3191,76</b>	<b>0,40</b>	<b>38,27</b>	<b>93,26</b>		<b>132,29</b>	<b>408,60</b>	<b>160,69</b>	<b>8,06</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,20</b>	<b>22,28</b>	<b>161,11</b>	<b>1040,07</b>	<b>4351,65</b>	<b>0,53</b>	<b>38,74</b>	<b>180,22</b>		<b>209,27</b>	<b>549,40</b>	<b>182,23</b>	<b>10,45</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	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
98/13	Залепанка морковная	160	5,35	11,10	31,66	251,50	1052,28	0,18	8,73	51,20		68,26	132,07	72,20	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>6,69</b>	<b>11,22</b>	<b>45,54</b>	<b>313,55</b>	<b>1311,89</b>	<b>0,20</b>	<b>8,77</b>	<b>51,50</b>		<b>75,76</b>	<b>149,02</b>	<b>78,10</b>	<b>2,68</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
ТТК №96	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,68	12,03	3,84	125,83	526,47	0,01	4,80			19,97	21,33	10,69	0,69
44/08	Агырчи шьд (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
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Горбуши)	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
47/2/94	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	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>25,58</b>	<b>34,01</b>	<b>83,34</b>	<b>738,46</b>	<b>3089,72</b>	<b>0,52</b>	<b>51,12</b>	<b>134,32</b>		<b>180,64</b>	<b>456,67</b>	<b>123,52</b>	<b>6,18</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,27</b>	<b>45,23</b>	<b>128,88</b>	<b>1052,01</b>	<b>4401,61</b>	<b>0,72</b>	<b>59,89</b>	<b>185,82</b>		<b>256,40</b>	<b>605,69</b>	<b>201,62</b>	<b>8,86</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 7-11 лет</b>															
257/94	Каша овсяная "Геркулесовая" вязкая с маслом сливочным	230/5	8,95	9,04	40,78	276,61	1157,34	0,29	1,44	42,08		183,56	282,51	75,70	2,27
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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>10,29</b>	<b>9,16</b>	<b>54,66</b>	<b>338,66</b>	<b>1416,95</b>	<b>0,31</b>	<b>1,48</b>	<b>42,38</b>		<b>191,06</b>	<b>299,46</b>	<b>81,60</b>	<b>3,17</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
93/97	Винегрет овощной с квашеной капустой	60	0,90	6,09	4,34	76,07	318,28	0,03	10,14			24,47	27,16	11,88	0,52
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
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
54-6хн/22	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	179,08		2,50	4,08		13,00	10,00	9,10	0,19
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
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>27,42</b>	<b>29,46</b>	<b>94,06</b>	<b>747,75</b>	<b>3128,59</b>	<b>0,61</b>	<b>25,79</b>	<b>39,50</b>		<b>210,38</b>	<b>463,30</b>	<b>124,06</b>	<b>7,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,71</b>	<b>38,62</b>	<b>148,72</b>	<b>1086,41</b>	<b>4545,54</b>	<b>0,92</b>	<b>27,27</b>	<b>81,88</b>		<b>401,44</b>	<b>762,76</b>	<b>205,66</b>	<b>10,17</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	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
101/08	Овощи в молочном соусе	200	4,91	4,77	17,35	131,38	549,69	0,14	33,03	29,60		138,11	142,31	48,05	1,31
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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>6,25</b>	<b>4,89</b>	<b>31,23</b>	<b>193,43</b>	<b>809,31</b>	<b>0,16</b>	<b>33,07</b>	<b>29,90</b>		<b>145,61</b>	<b>159,26</b>	<b>53,95</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
54/94	Салат "Столичный" с огурцом консервированным и маслом растительным	60	4,64	12,77	2,95	144,48	604,50	0,04	4,44	22,15		11,47	51,58	20,81	0,60
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
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	60/30	8,99	12,30	7,36	175,77	735,42	0,18	1,66	18,04		18,49	84,82	32,22	1,07
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,79	4,66	22,83	146,46	612,79	0,19	6,38	24,06		35,90	151,70	56,18	1,14
264/04	Напиток рябиновый (рябина черноплодная)	200	0,60	0,08	29,31	121,75	509,40		6,00			11,95	22,00	5,60	0,52
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
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>24,90</b>	<b>34,96</b>	<b>103,67</b>	<b>828,34</b>	<b>3465,77</b>	<b>0,56</b>	<b>35,09</b>	<b>95,27</b>		<b>135,72</b>	<b>430,77</b>	<b>153,39</b>	<b>5,81</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,15</b>	<b>39,85</b>	<b>134,90</b>	<b>1021,77</b>	<b>4275,09</b>	<b>0,72</b>	<b>68,16</b>	<b>125,17</b>		<b>281,33</b>	<b>590,03</b>	<b>207,34</b>	<b>8,02</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	Мg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	230/5	8,07	6,83	43,97	265,82	1112,19	0,12	1,47	42,63		153,04	147,89	25,37	0,70
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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>9,41</b>	<b>6,95</b>	<b>57,85</b>	<b>327,87</b>	<b>1371,81</b>	<b>0,14</b>	<b>1,51</b>	<b>42,93</b>		<b>160,54</b>	<b>164,84</b>	<b>31,27</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
35/96	Салат "Овощной букет"	80	1,17	12,16	7,26	143,80	601,66	0,05	11,50			17,21	36,02	16,50	0,54
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
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши) с соусом	60/30	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
ТТК №78	Напиток из изюма	200	0,22	0,04	24,15	96,08	402,00	0,02				8,60	12,90	4,20	0,36
Х/З	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
	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>27,95</b>	<b>40,00</b>	<b>138,89</b>	<b>1019,45</b>	<b>4265,38</b>	<b>0,66</b>	<b>24,62</b>	<b>19,45</b>		<b>116,06</b>	<b>325,30</b>	<b>89,14</b>	<b>5,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,36</b>	<b>46,95</b>	<b>196,74</b>	<b>1347,32</b>	<b>5637,19</b>	<b>0,80</b>	<b>26,13</b>	<b>62,38</b>		<b>276,60</b>	<b>490,14</b>	<b>120,41</b>	<b>6,98</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 7-11 лет</b>															
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/5	8,06	7,35	39,87	254,32	1064,07	0,25	1,25	39,20		134,97	205,40	55,23	1,51
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	21	1,60	0,17	10,33	49,35	206,48	0,02				4,20	13,65	2,94	0,23
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>9,86</b>	<b>7,52</b>	<b>56,70</b>	<b>330,47</b>	<b>1382,69</b>	<b>0,27</b>	<b>1,29</b>	<b>39,50</b>		<b>143,67</b>	<b>226,25</b>	<b>61,97</b>	<b>2,47</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
ТТК №25	Салат "Бабушкин"	60	1,08	8,26	4,32	96,57	404,05	0,04	6,01	6,00		15,56	31,14	11,06	0,48
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
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
	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
Х/З	Хлеб Пшеничный	41,25	3,14	0,33	20,30	96,94	405,60	0,05				8,25	26,81	5,78	0,45
	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>23,97</b>	<b>34,62</b>	<b>95,99</b>	<b>797,43</b>	<b>3336,45</b>	<b>0,60</b>	<b>30,95</b>	<b>49,26</b>		<b>216,27</b>	<b>459,08</b>	<b>129,37</b>	<b>7,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,83</b>	<b>42,14</b>	<b>152,69</b>	<b>1127,90</b>	<b>4719,13</b>	<b>0,87</b>	<b>32,24</b>	<b>88,76</b>		<b>359,94</b>	<b>685,33</b>	<b>191,34</b>	<b>10,25</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	200/5	7,02	6,35	38,24	234,99	983,20	0,10	1,28	39,68		133,23	128,80	22,06	0,61
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	27	2,05	0,22	13,28	63,45	265,47	0,03				5,40	17,55	3,78	0,30
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>9,27</b>	<b>6,57</b>	<b>58,02</b>	<b>325,24</b>	<b>1360,80</b>	<b>0,13</b>	<b>1,32</b>	<b>39,98</b>		<b>143,13</b>	<b>153,55</b>	<b>29,64</b>	<b>1,64</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	60	1,66	6,66	5,40	88,46	370,12	0,02	19,50	15,00		26,96	28,83	8,83	0,47
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	200/5	1,80	4,59	10,12	88,77	371,41	0,05	16,02	7,52		31,45	58,21	16,56	0,65
ТТК №29	Гуляш из свинины	80/25	16,77	29,86	1,23	340,61	1425,11	1,03	0,72			11,03	196,29	29,28	1,36
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	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>31,55</b>	<b>46,51</b>	<b>91,68</b>	<b>915,70</b>	<b>3831,29</b>	<b>1,39</b>	<b>40,24</b>	<b>43,52</b>		<b>118,02</b>	<b>490,15</b>	<b>158,51</b>	<b>9,52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,82</b>	<b>53,08</b>	<b>149,70</b>	<b>1240,94</b>	<b>5192,09</b>	<b>1,52</b>	<b>41,56</b>	<b>83,50</b>		<b>261,15</b>	<b>643,70</b>	<b>188,15</b>	<b>11,16</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>															
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
ТТК №79	Напиток из компотной смеси	200	0,21		22,22	88,78	371,46		0,20			22,80	7,70	3,00	0,66
	Хлеб Пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
Х/З	Хлеб Дарницкий	15	0,99	0,18	5,01	26,10	109,20	0,03				5,25	23,70	7,05	0,59
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>7,83</b>	<b>5,32</b>	<b>54,63</b>	<b>295,99</b>	<b>1238,42</b>	<b>0,13</b>	<b>1,83</b>	<b>33,00</b>		<b>189,07</b>	<b>172,40</b>	<b>33,07</b>	<b>1,90</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
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)	95	12,04	8,83	10,27	166,89	698,27	0,27	20,50	4633,09		27,79	244,62	28,19	4,58
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	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
	Вафли "Молочные"	30	1,08	9,39	17,34	158,10	661,49								
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>27,77</b>	<b>33,91</b>	<b>111,10</b>	<b>857,68</b>	<b>3588,53</b>	<b>0,79</b>	<b>69,40</b>	<b>4658,95</b>		<b>152,57</b>	<b>527,91</b>	<b>126,79</b>	<b>10,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,60</b>	<b>39,23</b>	<b>165,73</b>	<b>1153,67</b>	<b>4826,96</b>	<b>0,92</b>	<b>71,23</b>	<b>4691,95</b>		<b>341,64</b>	<b>700,31</b>	<b>159,86</b>	<b>12,35</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 7-11 лет</b>															
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,82	6,42	40,78	248,53	1039,85	0,19	1,25	39,20		141,47	226,90	43,73	2,51
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>9,92</b>	<b>6,62</b>	<b>59,58</b>	<b>334,08</b>	<b>1397,79</b>	<b>0,22</b>	<b>1,29</b>	<b>39,50</b>		<b>150,97</b>	<b>250,35</b>	<b>51,03</b>	<b>3,52</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
43/97	Салат "Степной"	70	0,95	10,61	4,80	118,61	496,26	0,04	6,30			18,25	32,04	13,85	0,49
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
54-2гн/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	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
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>23,37</b>	<b>31,13</b>	<b>82,79</b>	<b>704,33</b>	<b>2946,92</b>	<b>0,45</b>	<b>25,34</b>	<b>63,88</b>		<b>227,93</b>	<b>454,59</b>	<b>129,11</b>	<b>5,90</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,29</b>	<b>37,75</b>	<b>142,37</b>	<b>1038,41</b>	<b>4344,71</b>	<b>0,67</b>	<b>26,63</b>	<b>103,38</b>		<b>378,90</b>	<b>704,94</b>	<b>180,14</b>	<b>9,42</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	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,17	6,68	36,94	229,56	960,48	0,14	1,26	39,44		126,40	165,85	40,29	0,88
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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>7,51</b>	<b>6,80</b>	<b>50,82</b>	<b>291,61</b>	<b>1220,10</b>	<b>0,16</b>	<b>1,30</b>	<b>39,74</b>		<b>133,90</b>	<b>182,80</b>	<b>46,19</b>	<b>1,78</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</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
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 №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
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 Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>27,39</b>	<b>30,79</b>	<b>104,72</b>	<b>801,17</b>	<b>3352,10</b>	<b>0,49</b>	<b>49,22</b>	<b>77,07</b>		<b>216,86</b>	<b>398,59</b>	<b>116,72</b>	<b>6,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,90</b>	<b>37,59</b>	<b>155,54</b>	<b>1092,78</b>	<b>4572,19</b>	<b>0,65</b>	<b>50,52</b>	<b>116,81</b>		<b>350,76</b>	<b>581,39</b>	<b>162,91</b>	<b>8,11</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>															
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200/5	8,06	7,35	39,87	254,32	1064,07	0,25	1,25	39,20		134,97	205,40	55,23	1,51
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>10,16</b>	<b>7,55</b>	<b>58,67</b>	<b>339,87</b>	<b>1422,02</b>	<b>0,28</b>	<b>1,29</b>	<b>39,50</b>		<b>144,47</b>	<b>228,85</b>	<b>62,53</b>	<b>2,52</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
17/08	Салат из квашеной капусты	75	1,19	3,82	6,16	65,55	274,26	0,02	18,75			31,24	23,03	10,65	0,43
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
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, 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
73/96	Рис с овощами (кукуруза, зел.горошек)	150	3,79	4,66	22,83	146,46	612,79	0,19	6,38	24,06		35,90	151,70	56,18	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
	Хлеб Пшеничный	43,75	3,33	0,35	21,53	102,81	430,16	0,05				8,75	28,44	6,13	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 для детей 7-11 лет</b>			<b>26,38</b>	<b>30,92</b>	<b>92,14</b>	<b>752,04</b>	<b>3146,54</b>	<b>0,61</b>	<b>40,89</b>	<b>89,39</b>		<b>247,00</b>	<b>518,42</b>	<b>176,22</b>	<b>6,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,54</b>	<b>38,47</b>	<b>150,81</b>	<b>1091,91</b>	<b>4568,55</b>	<b>0,89</b>	<b>42,18</b>	<b>128,89</b>		<b>391,47</b>	<b>747,27</b>	<b>238,75</b>	<b>8,81</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	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>															
101/08	Овощи в молочном соусе	170	4,01	4,04	14,41	109,66	458,82	0,12	27,51	25,16		116,26	117,45	39,65	1,08
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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>5,35</b>	<b>4,16</b>	<b>28,29</b>	<b>171,71</b>	<b>718,43</b>	<b>0,14</b>	<b>27,55</b>	<b>25,46</b>		<b>123,76</b>	<b>134,40</b>	<b>45,55</b>	<b>1,98</b>
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>															
1/04	Салат "Удмуртский"	70	2,41	8,54	4,67	105,24	440,32	0,05	10,28	35,00		18,65	49,84	12,05	0,82
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	200/25	6,76	2,55	9,57	86,60	362,33	0,12	12,96	31,07		31,51	129,81	33,02	1,10
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 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
291/04	Компот из свежих яблок и черноплодной рябины	200	0,38	0,12	19,11	80,25	335,77	0,01	5,00			9,25	13,20	4,60	0,71
	Хлеб Пшеничный	43,125	3,28	0,35	21,22	101,34	424,01	0,05				8,63	28,03	6,04	0,47
	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>31,87</b>	<b>33,52</b>	<b>98,18</b>	<b>819,85</b>	<b>3430,25</b>	<b>0,70</b>	<b>30,92</b>	<b>123,78</b>		<b>204,57</b>	<b>524,64</b>	<b>149,91</b>	<b>6,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,22</b>	<b>37,68</b>	<b>126,47</b>	<b>991,56</b>	<b>4148,69</b>	<b>0,84</b>	<b>58,47</b>	<b>149,24</b>		<b>328,33</b>	<b>659,04</b>	<b>195,46</b>	<b>8,60</b>

Ответственный: Главный технолог  / Неганов А.И.