

"Согласовано" *Директор*
М.В. Сидорова
 13.09.2022г.

Муниципальное учреждение "Поиск" Директор
 МУП ТООП "Поиск"
 Васюкова А.Н.
 "13" сентября 2022г.

Примерный 12-дневный рацион питания детей с ограниченными возможностями здоровья (ВЗ) с 7 до 18 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях г.Воткинска по адаптированным общеобразовательным программам. На осенний период.

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	
Завтрак для детей 7-18 лет																
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	5,93	11,44	12,43	177,35	742,03	0,03	0,11	71,50			7,55	109,25	11,75	0,40
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	7,06	9,54	38,30	264,42	1106,33	0,10	1,28	59,68			130,64	129,53	21,83	0,59
146/06	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80				3,25	1,54	0,84	0,09
X/3	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05					10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			15,22	21,39	74,60	550,64	2303,88	0,18	4,19	131,18			151,94	287,72	48,52	2,25
Обед для детей 7-18 лет																
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
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
439/94	Окорочок куриный отварной	90	24,99	12,06	0,11	205,20	858,56	0,12		0,05			24,28	175,64	25,22	2,53
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
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
X/3	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
ТТК	Рогалик с маком	100	9,76	10,84	64,21	386,77	1618,25	0,14	0,13	15,97			118,42	143,94	41,41	1,76
Итого за Обед для детей 7-18 лет			46,49	35,72	151,17	1098,67	4596,84	0,63	42,39	60,54			243,72	593,93	197,05	9,86
Итого за день			61,71	57,11	225,77	1649,31	6900,71	0,81	46,58	191,72			395,66	881,65	245,57	12,11

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
Завтрак для детей 7-18 лет															
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	5,93	11,44	12,43	177,35	742,03	0,03	0,11	71,50		7,55	109,25	11,75	0,40
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
149/08	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	563,96	0,04	1,30	20,00		125,72	116,20	31,00	1,04
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			13,23	18,36	48,14	410,11	1715,90	0,18	26,10	113,70		236,32	331,13	78,04	2,41
Обед для детей 7-18 лет															
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем, тушёнкой из мяса и сметаной	250/10/10	3,30	6,53	8,68	107,06	447,94	0,07	30,93	35,03		50,44	54,57	22,35	0,86
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я)	90	13,11	17,63	8,35	244,02	1020,98	0,26	1,36	26,78		23,70	121,11	45,37	1,45
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
X/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК №87	Слойка с повидлом	50	2,57	9,54	30,59	194,89	815,42	0,12	0,10	6,25		8,42	36,95	7,78	1,57
Итого за Обед для детей 7-18 лет			28,31	36,72	120,02	901,61	3772,34	0,60	36,39	80,06		126,50	300,23	97,75	8,04
Итого за день			41,54	55,08	168,16	1311,72	5488,24	0,78	62,49	193,76		362,82	631,36	175,79	10,45

2

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
Завтрак для детей 7-18 лет															
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/10	4,61	10,11	12,43	159,85	668,81	0,03	0,07	61,00		7,50	79,25	9,00	0,37
284/94	Омлет натуральный	105	10,37	13,34	1,79	167,90	702,49	0,07	0,39	206,00		85,52	181,82	14,13	2,07
630/94	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	80,01	334,76	0,02	0,75	10,00		65,40	53,24	11,40	0,92
	Хлеб Дарницкий	25	1,85	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			18,18	25,20	38,37	451,26	1888,07	0,17	1,21	277,00		167,17	353,81	46,28	4,34
Обед для детей 7-18 лет															
6/04	Салат "Тазалык"	70	0,88	7,07	6,03	92,19	385,72	0,02	21,11			24,06	17,89	10,19	0,45
204/97	Солянка домашняя со сметаной (картофель, мясная тушенка, колбаса вар.)	200/5	2,85	6,38	6,01	92,75	388,07	0,07	8,32	7,50		22,60	44,96	12,38	0,63
201/04	Котлета "Калорийная" (Филе Горбуши)	90	5,90	19,11	12,65	248,04	1037,80	0,31				32,80	69,08	16,14	1,27
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
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
413/04	Ватрушка наливная	65	6,02	6,31	33,92	212,93	890,90	0,10	0,02	36,81		12,47	63,99	9,92	0,82
Итого за Обед для детей 7-18 лет			20,80	43,54	104,62	890,07	3724,05	0,69	55,39	69,81		149,51	310,63	85,44	4,77
Итого за день			38,98	68,74	142,99	1341,33	5612,12	0,86	56,60	346,81		316,68	664,44	131,72	9,11

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
Завтрак для детей 7-18 лет															
Х/З	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	5,37	10,19	17,35	183,35	767,14	0,04	0,07	61,00		9,50	85,75	10,40	0,48
257/94	Каша овсяная "Геркулесовая" вязкая с маслом сливочным	200/10	7,83	11,47	35,53	273,80	1145,58	0,26	1,25	59,20		160,98	247,36	65,82	1,99
630/94	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	80,01	334,76	0,02	0,75	10,00		65,40	53,24	11,40	0,92
Х/З	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			16,73	23,47	78,70	589,36	2465,88	0,37	2,07	130,20		246,38	433,75	101,72	4,56
Обед для детей 7-18 лет															
ТТК	Салат из свежих огурцов	60	0,42	5,06	0,41	52,50	219,66	0,02	4,00			10,42	18,08	7,72	0,29
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
416/94	Котлета из говядины	60	9,06	7,46	8,88	138,77	580,61	0,10	2,46			28,15	97,02	19,06	1,11
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
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	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
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
Итого за Обед для детей 7-18 лет			26,57	28,79	102,48	773,47	3236,20	0,48	24,03	139,79		220,31	487,99	120,70	5,66
Итого за день			43,30	52,26	181,18	1362,83	5702,08	0,85	26,10	269,99		466,69	921,74	222,42	10,22

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
Завтрак для детей 7-18 лет															
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,99	10,15	14,89	171,60	717,97	0,04	0,07	61,00		8,50	82,50	9,70	0,42
323/97	Макароны, запеченные с яйцом	250/5	12,46	11,94	43,91	328,28	1373,52	0,16	0,60	140,37		97,70	173,51	21,72	2,08
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			19,29	22,43	80,81	597,93	2501,74	0,25	0,67	201,37		115,40	295,51	43,17	3,53
Обед для детей 7-18 лет															
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
50/08	Суп летний овощной	250	3,55	5,08	12,99	112,55	470,91	0,09	25,04	45,03		39,77	75,43	25,12	1,15
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я)	90	13,39	17,73	9,73	251,94	1054,12	0,29	1,36	26,78		27,81	124,82	46,33	1,56
ТТК №61	Рагу овощное	180	3,29	6,97	20,44	157,03	657,01	0,15	42,82			48,73	90,92	39,99	1,48
	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
X/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
X/3	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
ТТК	Сдоба с повидлом	85	5,48	2,45	33,71	174,83	731,49	0,09		15,34		5,24	54,19	9,06	0,73
Итого за Обед для детей 7-18 лет			31,63	36,14	124,54	953,74	3990,45	0,75	85,67	87,15		166,49	445,88	167,74	9,76
Итого за день			50,92	58,57	205,35	1551,67	6492,19	1,00	86,34	288,52		281,89	741,39	200,91	13,29

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	К	Fe
Завтрак для детей 7-18 лет															
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	5,93	11,44	12,43	177,35	742,03	0,03	0,11	71,50		7,55	12,00	5,80	0,20
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	10,54	39,93	283,75	1187,21	0,25	1,25	59,20		154,19	20,00	31,45	1,81
146/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80			3,25	1,54	0,54	0,08
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				9,75	31,60	9,40	0,78
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			15,93	22,33	74,56	561,27	2348,35	0,33	4,16	130,70		184,74	54,14	16,67	2,99
Обед для детей 7-18 лет															
аб № 24/94	Овощная нарезка	20	0,28	0,04		4,40	18,41	0,01	2,80			6,89	12,00	5,80	0,20
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	1,81
422/94	Тефтели (с хлебом) с соусом	60/30	7,97	9,46	9,31	154,26	645,42	0,09	4,40			28,65	93,35	19,62	1,07
494/94	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушёная)	90/90	3,88	4,78	20,38	139,45	583,46	0,14	63,41	27,93		90,37	98,83	39,34	1,98
ТТК №79	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,21		22,22	88,78	371,46		0,20			22,80	7,70	3,00	0,66
X/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	198,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
X/3	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	8,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
182/08	Коржик молочный	75	4,93	7,30	46,59	267,37	1118,68	0,08	0,10	47,41		13,65	51,82	8,18	0,67
Итого за Обед для детей 7-18 лет			23,76	26,57	128,89	847,37	3545,40	0,47	87,89	106,37		235,85	402,75	119,39	6,77
Итого за день			39,69	48,90	203,45	1408,64	5893,75	0,80	92,05	237,07		391,59	760,94	198,86	9,76

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
Завтрак для детей 7-18 лет															
264/94	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,85	22,24	2,62	269,28	1126,67	0,10	0,56	314,30		123,37	261,26	20,19	2,97
148/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
	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
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			18,65	22,79	37,12	428,20	1791,59	0,18	3,36	314,30		140,37	318,55	36,28	4,32
Обед для детей 7-18 лет															
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
376/94	Поджарка из свинины	65	10,88	23,90	2,19	268,02	1121,40	0,66	3,81	0,06		20,45	138,08	23,02	1,13
ГТК №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
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
X/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
X/3	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
419/04	Кокроки с яблоками	70	3,84	6,22	29,99	189,31	792,07	0,06	3,56	46,73		17,63	46,33	9,01	1,30
Итого за Обед для детей 7-18 лет			27,56	39,73	120,83	945,56	3956,22	0,97	27,40	73,82		121,51	380,42	81,38	5,83
Итого за день			46,21	62,52	157,95	1373,76	5747,81	1,15	30,76	388,12		261,88	698,97	117,66	10,15

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 7-18 лет															
99/13	Запеканка морковная с творогом	125	14,57	10,43	21,06	240,07	1004,45	0,13	4,24	65,62		14,00	20,00	10,00	1,28
	Молоко сгущёное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	274,47	0,01	0,20	8,40		8,00	12,00	0,04	
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,01	0,01	0,05	
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	15,00	1,00	0,38
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			18,10	12,37	58,12	418,97	1752,97	0,17	4,44	74,02		27,01	37,01	11,05	1,66
Обед для детей 7-18 лет															
ТТК	Салат из свеклы с маслом растительным	75	0,95	7,55	5,41	92,67	387,73	0,01	6,75			27,74	26,74	16,00	0,97
ТТК	Суп с вермишелью и тушёной из мяса индейки	200/10	2,57	3,39	9,83	79,36	332,04	0,08	12,90			15,85	43,95	18,81	0,59
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	50/40	8,25	15,47	4,57	191,09	799,52	0,22	2,60			21,88	50,23	17,23	1,00
ТТК №61	Рагу овощное	150	2,74	5,81	17,04	130,88	547,60	0,12	35,68			40,61	75,77	33,33	1,25
	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	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,00	0,22
Х/З	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	60	3,94	5,84	37,27	213,91	895,00	0,06	0,08	37,93		10,92	41,46	6,55	0,54
Итого за Обед для детей 7-18 лет			22,29	38,66	110,84	881,71	3689,07	0,57	62,01	37,93		142,06	339,66	110,84	8,23
Итого за день			40,39	51,03	168,96	1300,68	5442,05	0,74	66,45	111,95		327,34	580,82	167,92	9,88

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
Завтрак для детей 7-18 лет															
X/3	Бутерброд с маслом	25/15	2,02	11,08	12,50	157,90	660,65	0,03		60,00		8,60	20,75	3,50	0,31
257/94	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,89	10,17	34,95	252,56	1056,71	0,19	1,28	59,68		143,33	238,19	65,57	1,11
630/94	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,80	80,01	334,76	0,02	0,75	10,00		65,40	53,24	11,40	0,92
X/3	Хлеб Дарницкий	35	2,31	0,42	11,69	60,90	254,81	0,06				12,25	55,30	16,45	1,37
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			11,77	23,12	74,94	551,37	2306,93	0,30	2,03	129,68		229,58	367,48	96,92	3,71
Обед для детей 7-18 лет															
X/97	Салат "Степной"	50	0,68	7,58	3,43	84,72	354,47	0,03	4,50			13,04	22,89	9,90	0,35
47/08	Суп гороховый	200	4,44	3,91	14,19	108,22	452,79	0,20	9,40	0,02		29,45	70,85	28,08	1,67
ТК №23	Окорочок куриный запечённый	90	24,25	12,47	0,25	206,50	864,00	0,12	0,01	6,80		24,82	171,88	24,58	2,43
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
ТК №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
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,61	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
X/3	Хлеб Дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
ТК №120	Калач сметанный дрожжевой	60	5,51	4,68	32,56	191,18	799,90	0,09	0,06	43,35		21,53	64,63	9,74	0,75
Итого за Обед для детей 7-18 лет			44,38	36,59	119,39	963,83	4032,66	0,72	14,91	85,57		214,59	546,25	131,05	7,77
Итого за день			56,15	59,71	194,33	1515,20	6339,60	1,02	16,94	215,25		444,17	913,73	227,97	11,48

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДж/ли (кДж)	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	К	
Завтрак для детей 7-18 лет														
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4,57	6,49	12,37	126,80	530,53	0,03	0,07	41,00		6,30	10,00	
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		10,00	10,00	
644/94	Молоко кипяченое	200	5,45	5,63	8,55	106,86	447,10	0,08	2,60	40,00		24,00	10,00	
X/3	Хлеб Дарницкий	35	2,31	0,42	11,69	60,90	254,81	0,06				12,25	10,00	
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			17,60	18,10	61,31	478,16	2000,62	0,25	3,63	115,76		38,75	30,00	
Обед для детей 7-18 лет														
54/94	Салат "Столичный" с маслом растительным	50	3,00	10,57	2,27	116,30	486,60	0,03	3,83	15,75		6,01	10,00	
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		41,58	10,00	
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я)	90	13,11	17,63	8,35	244,02	1020,98	0,26	1,36	26,78		23,70	10,00	
472/94	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	547,52	0,16	25,94	25,50		52,13	10,00	
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	10,00	
X/3	Хлеб Пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	10,00	
X/3	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05				10,50	10,00	
544/21	Булочка российская	50	3,60	4,18	30,42	173,54	726,09	0,06	0,05	22,08		8,60	10,00	
Итого за Обед для детей 7-18 лет			29,14	42,67	123,32	991,82	4148,94	0,67	55,94	125,14		158,45	40,00	
Итого за день			46,74	60,77	184,63	1469,78	6149,56	0,92	59,57	240,90		315,24	70,00	

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
Завтрак для детей 7-18 лет															
109/08	Пудинг творожный запеченный с изюмом	100	17,46	3,51	21,28	184,65	772,58	0,08	0,38	29,03		111,81	171,20	25,53	0,90
	Молоко сгущеное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	205,85	0,01	0,15	6,30		46,05	32,85	5,10	0,03
148/08	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	13,85	56,67	237,11		2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			20,44	5,14	51,81	334,02	1397,54	0,14	3,33	35,33		169,86	245,09	43,22	2,00
Обед для детей 7-18 лет															
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
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	200/10	4,03	2,41	9,57	74,86	313,21	0,10	12,86	29,24		24,19	85,89	22,95	0,96
ТТК	Колбаски "Школьные" с соусом (свинина, филе куриное, б/я)	60/30	9,86	22,06	4,49	256,76	1074,28	0,34	1,63	12,18		23,18	100,27	28,94	1,23
474/94	Картофель запеченный	150	4,08	13,95	32,19	268,88	1124,99	0,26	43,40			29,06	127,66	50,35	2,01
156/08	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	21,99	87,39	365,64		2,80			3,52	1,54	0,84	0,11
X/3	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
413/04	Ватрушка наливная	70	6,48	6,79	36,53	229,30	959,39	0,11	0,02	39,65		13,42	68,91	10,68	0,89
Итого за Обед для детей 7-18 лет			28,86	45,82	127,88	1037,79	4342,11	0,91	64,91	81,07		118,32	481,27	138,11	6,81
Итого за день			49,30	50,96	179,69	1371,81	5739,65	1,05	68,24	116,40		288,18	706,36	181,33	8,81

11

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
Завтрак для детей 7-18 лет															
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/15	5,93	11,44	12,43	177,35	742,03	0,03	0,11	71,50		7,55	109,25	11,75	0,40
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
ТТК №17	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,12	18,02	78,59	328,82	0,01	100,00			6,45	1,70	1,70	0,35
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			15,72	18,28	79,58	547,97	2292,71	0,28	101,36	110,70		184,22	377,35	68,93	4,24
Обед для детей 7-18 лет															
116/94	Борщ "Украинский" со сметаной	200/10	1,98	5,46	12,15	105,53	441,54	0,07	26,33	15,00		39,60	54,36	23,21	1,01
ТТК №77	Котлета "Нежная" (филе куриное) б/я	90	13,11	17,63	8,35	244,02	1020,98	0,26	1,36	26,78		23,70	121,11	45,37	1,45
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
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
X/3	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,60	0,22
X/3	Хлеб Дарницкий	14	0,92	0,17	4,68	24,36	101,92	0,03				4,90	22,12	6,58	0,55
416/04	Шаньга с сыром	60	7,65	7,89	18,16	172,33	721,03	0,06	0,08	66,83		126,46	128,01	13,08	0,86
Итого за Обед для детей 7-18 лет			29,16	36,01	89,67	794,25	3323,14	0,63	34,16	132,67		235,01	490,30	147,22	5,28
Итого за день			44,88	54,29	169,25	1342,22	5615,85	0,91	135,51	243,37		399,23	867,65	216,15	9,52

Ответственный: Главный технолог Иванов А.И. / Иванова А.И.

Пронумеровано и пронумеровано Двукратно (12) страниц

«Поиск»

МУП ГОП «Поиск»
 Главный технолог
 ИВАНОВА А.И.
 Подпись Иванова