

"Согласовано"

Директор
МБОУ СОШ №18 г. Воткинск
Ильина С.А.

"09" 01

2025г.

"Утверждаю" Директор

ООО "Поиск"

Зьминых Р.Г.

2025г.



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. Воткинск 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
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
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
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
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	273,22		80,00	98,00		11,00	3,00	3,00	0,54
	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
	Вафли молочные	30	1,50	8,91	18,30	157,80	660,24					7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено)			26,67	46,97	90,43	889,58	3722,00	1,16	116,08	119,17		115,14	395,71	140,28	6,49
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	70	1,48	3,57	7,34	67,99	284,47	0,05	26,57	0,04		36,10	30,95	12,96	0,46
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
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	273,22		80,00	98,00		11,00	3,00	3,00	0,54
	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
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено)			28,03	40,01	91,49	837,84	3505,52	1,26	127,09	119,18		134,25	459,76	163,73	7,62
Обед за 110 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)															
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
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	65/35	14,33	36,08	4,38	400,93	1677,49	0,86	7,61	0,06		36,51	189,26	33,38	1,68
464/94	Каша гречневая вязкая	180	5,38	5,33	23,46	160,51	671,57	0,19		25,20		17,14	137,34	90,40	3,08
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	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 №39	Рулетик с повидлом	60	4,97	6,99	34,97	218,34	913,53	0,08	0,16	22,47		18,55	58,81	9,35	0,81
Итого за Обед за 110 рублей (12 лет и старше среднее и старшее звено)			31,65	55,21	110,11	1058,87	4430,31	1,37	52,40	48,11		142,96	535,13	188,86	8,88
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
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	50/40	11,62	34,22	5,85	379,75	1588,87	0,69	10,16	0,15		44,62	164,71	31,79	1,66
464/94	Каша гречневая вязкая	180	5,38	5,33	23,46	160,51	671,57	0,19		25,20		17,14	137,34	90,40	3,08
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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			20,73	42,23	60,40	703,00	2941,35	1,01	26,33	25,68		85,09	379,11	152,28	6,57
Итого за день			107,08	184,42	352,43	3489,29	14599,19	4,80	321,90	312,14		477,44	1769,71	645,15	29,56

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
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
ТТК	Салат из свеклы со свежим яблоком	60	0,58	9,07	7,21	112,70	471,54	0,01	4,99			16,04	17,81	9,42	0,80
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Горбуши)	90	12,64	12,53	6,88	188,88	790,27	0,16	1,50	90,90		46,26	176,88	31,88	0,94
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 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	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
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			21,45	26,77	79,47	647,37	2708,60	0,43	36,43	116,40		142,93	363,13	97,26	7,00
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
ТТК	Салат из свеклы со свежим яблоком	60	0,58	9,07	7,21	112,70	471,54	0,01	4,99			16,04	17,81	9,42	0,80
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,54	9,53	84,72	354,47	0,05	16,60	7,52		33,85	43,06	18,72	0,88
87/08	Суфле "Золотая Рыбка" (Филе Горбуши)	90	12,64	12,53	6,88	188,88	790,27	0,16	1,50	90,90		46,26	176,88	31,88	0,94
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
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			23,79	31,33	85,35	716,06	2996,00	0,49	49,07	124,22		173,08	421,78	117,64	6,29
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
ТТК	Салат из свеклы со свежим яблоком	80	0,78	12,10	9,61	150,27	628,73	0,01	6,66			21,39	23,74	12,56	1,07
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,45	11,87	103,60	433,46	0,06	20,74	7,53		35,82	51,97	22,98	1,05
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	50/40	8,25	15,47	4,57	191,09	799,52	0,22	2,60			21,96	90,23	17,23	1,00
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	180	7,27	7,76	31,00	220,29	921,69	0,22	1,12	42,48		123,97	185,85	49,84	1,37
	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	80	8,17	8,46	34,41	243,33	1018,09	0,09	0,29	20,16		55,13	100,91	15,81	0,94
Итого за Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			30,49	49,88	130,64	1094,13	4577,84	0,69	35,41	70,17		284,27	514,55	139,32	9,29
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,45	11,87	103,60	433,46	0,06	20,74	7,53		35,82	51,97	22,98	1,05
ТТК №69	Колбаски "Русские" б/я с соусом	50/40	8,25	15,47	4,57	191,09	799,52	0,22	2,60			21,96	90,23	17,23	1,00
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	180	7,27	7,76	31,00	220,29	921,69	0,22	1,12	42,48		123,97	185,85	49,84	1,37
	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	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
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			21,16	29,28	84,16	688,78	2881,86	0,58	28,46	50,01		206,75	386,65	110,25	7,22
Итого за день			96,89	137,26	379,62	3146,34	13164,29	2,19	149,37	360,80		807,03	1686,11	464,47	29,80

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
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
17/08	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,93	52,44	219,41	0,01	15,00			24,99	18,42	8,52	0,35
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
ТТК №87	Слойка с повидлом	70	3,60	13,35	42,83	272,84	1141,56	0,17	0,15	8,76		11,78	51,73	10,90	2,19
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			25,62	40,26	111,08	875,98	3665,10	0,59	49,68	22,06		214,31	440,22	126,41	7,49
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
17/08	Салат из квашеной капусты	80	1,26	4,08	6,57	69,92	292,55	0,02	20,00			33,32	24,56	11,36	0,46
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
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			25,64	29,36	103,00	783,90	3279,84	0,67	67,31	0,02		144,21	393,83	129,48	9,24
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
17/08	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,55	4,11	43,70	182,84	0,01	12,50			20,83	15,35	7,10	0,29
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	100/25	28,45	15,86	1,66	258,88	1083,15	0,15	0,68	0,06		26,50	201,67	30,09	2,91
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
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	273,22		80,00	98,00		11,00	3,00	3,00	0,54
	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
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
Итого за Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			49,16	32,93	128,15	994,08	4159,23	0,65	104,81	134,86		132,00	452,79	105,81	8,51
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
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	80/25	25,24	4,10	1,95	140,60	588,27	0,08	2,71	78,96		15,72	197,72	99,07	1,69
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
54-13хн/22	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	273,22		80,00	98,00		11,00	3,00	3,00	0,54
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			40,20	11,24	89,65	609,02	2548,14	0,47	94,34	211,39		91,32	367,24	152,27	5,73
Итого за день			140,62	113,79	431,88	3262,98	13652,31	2,38	316,14	368,33		581,84	1654,08	513,97	30,97

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	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
ТТК	Салатик овощной	70	1,39	10,94	5,74	126,75	530,32	0,05	7,02	8,05		18,86	40,85	15,82	0,58
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
54-21гн/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	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
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			33,96	46,17	104,14	937,58	3922,83	0,61	10,65	93,60		344,44	581,05	144,50	7,61
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
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	9,06	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
54-4гн/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
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
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			34,29	45,97	120,01	1001,20	4189,02	0,71	28,44	90,15		295,24	571,30	144,92	8,50
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
ТТК	Салатик овощной	50	0,99	7,82	4,10	90,53	378,78	0,04	5,02	5,75		13,47	29,18	11,30	0,42
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	250/5	2,17	3,35	12,62	88,97	372,25	0,09	23,33	7,53		39,35	67,72	24,63	0,96
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	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
54-2гн/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
Итого за Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			32,16	52,78	103,56	1013,10	4238,81	1,34	30,80	60,06		216,64	572,80	127,54	7,34
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	250/5	2,17	3,35	12,62	88,97	372,25	0,09	23,33	7,53		39,35	67,72	24,63	0,96
390/94	Мясо тушёное (свинина)	50/40	10,85	20,21	2,25	234,28	980,23	0,66	1,72			13,66	131,05	21,46	0,99
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
54-2гн/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
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			22,18	30,69	65,49	623,89	2610,36	0,95	26,21	50,31		192,33	427,42	92,88	5,23
Итого за день			122,59	175,61	393,20	3575,77	14961,02	3,61	96,10	294,12		1048,65	2152,57	509,84	28,68

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	Ca	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	75	1,28	7,61	8,77	109,41	457,77	0,06	15,71	0,05		26,88	33,98	14,66	0,66
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
	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	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
	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,80	287,86	0,06	96,00			54,40	36,80	20,80	0,48
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			22,60	28,48	108,40	792,11	3314,19	0,62	115,93	19,48		163,30	293,14	87,14	7,22
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	60	1,02	6,09	7,02	87,53	366,23	0,05	12,57	0,04		21,50	27,19	11,73	0,53
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
54-2хн/22	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	279,91		0,32	70,00		28,00	25,00	18,00	0,58
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
	Апельсин	160	1,44	0,32	12,96	68,80	287,86	0,06	96,00			54,40	36,80	20,80	0,48
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			25,54	31,66	120,45	874,61	3659,37	0,68	126,17	96,97		206,98	365,49	118,17	6,04
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	80	1,36	8,12	8,93	115,46	483,08	0,06	13,04	0,05		28,67	36,25	15,64	0,70
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,88	5,51	10,27	98,09	410,41	0,09	21,32	7,50		33,66	56,06	22,42	0,84
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (Филе Горбуши)	50/50	12,25	8,19	2,72	131,96	552,12	0,14	4,31	18,20		27,08	142,42	30,10	0,72
472/94	Пюре картофельное	180	3,72	5,36	24,12	157,81	660,28	0,20	31,15	30,89		64,28	119,45	40,17	1,53
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
	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	60	5,55	5,82	31,31	196,54	822,32	0,09	0,02	33,98		11,51	59,06	9,16	0,76
Итого за Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			28,61	33,50	104,70	830,01	3472,76	0,66	71,00	91,00		185,85	477,49	137,34	6,58
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,88	5,51	10,27	98,09	410,41	0,09	21,32	7,50		33,66	56,06	22,42	0,84
84/08	Горбуша тушёная в томате с овощами (Филе Горбуши)	50/50	12,25	8,19	2,72	131,96	552,12	0,14	4,31	18,20		27,08	142,42	30,10	0,72
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	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 Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			20,94	18,63	60,19	489,96	2049,99	0,47	51,61	51,50		131,12	359,89	104,88	4,82
Итого за день			97,69	112,27	393,74	2986,69	12496,31	2,43	364,7	258,95		687,25	1496,01	447,53	24,6

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
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
	Бутерброд с маслом и сыром	37,5/10/5	4,25	8,88	18,58	171,73	718,52	0,04	0,04	50,50		9,95	57,38	8,00	0,47
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
	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								
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			19,92	23,55	86,28	631,03	2640,23	0,27	1,50	98,20		229,49	350,41	89,83	3,46
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
ТТК №32	Салат "Деревенский"	60	1,61	6,69	3,57	81,56	341,25	0,03	12,48	15,00		23,21	33,22	9,80	0,52
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
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
54-2гн/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	43,5	3,31	0,35	21,40	102,23	427,73	0,05				8,70	28,28	6,09	0,48
182/08	Коржик молочный	50	3,29	4,87	31,06	178,26	745,84	0,05	0,07	31,61		9,10	34,55	5,46	0,45
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			25,65	36,53	108,63	862,18	3607,36	0,59	29,89	106,19		209,80	463,12	119,86	5,29
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
ТТК №32	Салат "Деревенский"	50	1,34	5,58	2,97	67,97	284,39	0,03	10,40	12,50		19,34	27,68	8,17	0,44
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,15	5,61	15,33	119,62	500,49	0,11	16,02	7,53		25,39	72,66	24,60	0,95
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	180	5,28	7,43	26,52	192,22	804,25	0,17	1,15	42,91		130,39	214,01	59,15	0,99
ТТК №11	Напиток из кураги	200	0,49	0,03	22,80	91,72	383,76	0,01	0,40			16,60	14,60	10,50	0,38
	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
182/08	Коржик молочный	50	3,29	4,87	31,06	178,26	745,84	0,05	0,07	31,61		9,10	34,55	5,46	0,45
Итого за Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			26,36	38,64	126,67	954,30	3992,79	0,66	30,96	94,55		242,56	526,90	144,06	5,65
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
129/94	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,15	5,61	15,33	119,62	500,49	0,11	16,02	7,53		25,39	72,66	24,60	0,95
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	180	5,28	7,43	26,52	192,22	804,25	0,17	1,15	42,91		130,39	214,01	59,15	0,99
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
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			20,12	27,92	69,66	608,35	2545,34	0,53	20,13	50,74		195,02	425,67	114,33	4,33
Итого за день			92,05	126,64	391,24	3055,86	12785,72	2,05	82,48	349,68		876,87	1766,10	468,08	18,73

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
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
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
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
	Вафли молочные	30	1,50	8,91	18,30	157,80	660,24								
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			27,16	42,14	108,39	922,39	3859,28	1,00	24,96	27,00		97,53	306,62	65,31	6,64
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
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	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	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
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			29,13	38,04	110,26	902,53	3776,19	1,08	40,98	34,52		134,78	387,22	87,73	7,77
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
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	250/5	2,26	4,31	12,67	98,07	410,32	0,06	20,02	27,53		33,74	72,25	20,26	0,77
ТТК №29	Гуляш из свинины	70/30	14,86	26,77	1,92	307,98	1288,59	0,90	1,46			19,31	177,97	27,31	1,32
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
	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
	Вафли молочные	30	1,50	8,91	18,30	157,80	660,24								
Итого за Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			30,43	50,15	115,68	1034,64	4328,93	1,15	44,98	56,93		127,73	374,16	79,96	6,88
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
48/08	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/5	2,26	4,31	12,67	98,07	410,32	0,06	20,02	27,53		33,74	72,25	20,26	0,77
ТТК №29	Гуляш из свинины	60/40	12,90	23,97	2,57	277,56	1161,31	0,78	1,95			21,82	156,44	24,66	1,21
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
54-4гн/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
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			25,91	32,68	81,13	716,86	2999,34	0,99	22,27	48,83		146,28	355,80	70,38	4,27
Итого за день			112,63	163,01	415,46	3576,42	14963,74	4,22	133,19	167,28		506,32	1423,80	303,38	25,56

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	Мg	Fe
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	60	1,02	6,09	7,02	87,53	366,23	0,05	12,57	0,04		21,50	27,19	11,73	0,53
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
54-21гн/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	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
413/04	Ватрушка наливная	75	6,94	7,33	39,14	246,19	1030,06	0,11	0,02	42,48		14,38	73,83	11,45	0,95
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			32,44	34,44	118,03	905,07	3786,81	0,72	65,95	4936,79		254,79	644,64	141,45	10,16
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	75	1,28	7,61	8,77	109,41	457,77	0,06	15,71	0,05		26,88	33,98	14,66	0,66
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)	90	11,41	8,37	9,73	158,11	661,53	0,26	19,42	4389,28		26,33	231,75	26,71	4,33
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	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
413/04	Ватрушка наливная	50	4,63	4,85	26,09	163,79	685,30	0,08	0,02	28,32		9,59	49,22	7,63	0,63
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			35,24	36,68	129,86	984,26	4118,14	0,90	76,23	4434,97		282,81	693,26	171,73	11,59
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс	50	0,85	5,07	5,58	72,17	301,96	0,04	8,15	0,03		17,92	22,66	9,78	0,44
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	180	5,38	5,33	23,46	160,51	671,57	0,19		25,20		17,14	137,34	90,40	3,08
	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	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 №87	Слойка с повидлом	65	3,24	12,40	23,75	193,06	807,76	0,15		8,13		7,15	45,60	8,22	1,69
Итого за Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			30,58	41,90	122,88	967,24	4046,93	0,96	26,70	53,39		132,58	482,81	190,97	12,75
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
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
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
Х/З	Хлеб Пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,70	216,31	0,02				4,40	14,30	3,08	0,24
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			22,56	23,45	76,20	608,28	2545,04	0,63	16,22	21,02		87,97	331,36	138,66	8,68
Итого за день			120,82	136,47	446,97	3464,85	14496,93	3,21	185,10	9446,17		758,15	2152,07	642,81	43,18

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	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
ТТК №80	Салат "Осень" с масл. подсолнечным	75	1,11	7,56	7,53	103,13	431,50	0,02	21,94			31,67	25,69	14,12	0,54
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	50/40	7,61	10,52	6,99	152,80	639,32	0,15	1,72	14,88		16,10	72,63	27,74	0,91
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
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
	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								
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			20,10	28,25	99,96	728,57	3048,34	0,42	49,60	40,38		121,50	260,78	92,97	4,19
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
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	50/40	7,61	10,52	6,99	152,80	639,32	0,15	1,72	14,88		16,10	72,63	27,74	0,91
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								
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			22,19	24,44	91,68	671,37	2809,01	0,46	52,44	64,20		129,30	293,64	101,95	5,18
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
ТТК №80	Салат "Осень" с масл. подсолнечным	60	0,89	6,05	6,03	82,51	345,22	0,02	17,55			25,34	20,55	11,29	0,43
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
439/94	Окорочок куриный отварной	100	27,77	13,43	0,13	228,00	953,95	0,14		0,06		26,98	195,16	28,03	2,81
464/94	Каша пшённая вязкая молочная	180	7,27	7,76	31,00	220,29	921,69	0,22	1,12	42,48		123,97	185,85	49,84	1,37
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
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
Итого за Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			46,77	39,48	89,87	894,35	3741,96	0,55	49,71	100,87		256,20	561,61	134,39	7,61
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
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
439/94	Окорочок куриный отварной	100	27,77	13,43	0,13	228,00	953,95	0,14		0,06		26,98	195,16	28,03	2,81
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
54-2гн/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
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			38,74	25,75	57,45	611,03	2556,55	0,46	31,90	43,29		186,54	451,15	107,27	6,48
Итого за день			127,80	117,92	338,96	2905,32	12155,86	1,89	183,65	248,74		693,54	1567,18	436,58	23,46

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	Са	Р	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
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	100	20,72	3,80	12,40	165,32	691,70	0,08	0,48	25,74		127,08	187,36	25,72	0,62
	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-Згн/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
ТТК	Плюшка "Московская"	65	5,99	7,96	42,53	261,53	1094,24	0,10	0,19	10,55		21,94	67,68	11,18	0,78
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			39,03	20,74	130,56	857,78	3588,95	0,47	3,02	81,57		348,71	528,70	106,08	4,55
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
ТТК №25	Салат "Бабушкин"	75	1,35	10,33	5,40	120,71	505,05	0,05	7,51	7,50		19,45	38,92	13,83	0,60
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
ТТК	Кисель из черноплодной рябины	200	0,10		14,10	56,80	237,65		1,20			4,80	5,90	2,60	0,13
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
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			23,88	30,87	92,32	742,78	3107,79	0,47	27,71	71,08		229,97	461,93	128,27	5,44
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
2/08	Салат из свежих помидоров	70	0,77	3,63	3,14	49,81	208,41	0,04	14,53			16,84	22,89	12,77	0,63
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	180	3,65	9,10	27,99	206,81	865,29	0,23	37,32			38,59	120,16	47,94	1,89
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	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 Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			27,75	31,20	90,82	754,81	3158,13	0,58	73,18	48,33		311,78	547,87	166,82	7,93
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
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	180	3,65	9,10	27,99	206,81	865,29	0,23	37,32			38,59	120,16	47,94	1,89
54-Згн/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
Х/З	Хлеб Дарницкий	31	2,05	0,37	10,35	53,94	225,68	0,06				10,85	48,98	14,57	1,21
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			23,46	24,08	86,24	654,69	2739,22	0,55	59,13	31,41		161,94	416,21	128,17	7,26
Итого за день			114,12	106,89	399,94	3010,06	12594,09	2,07	163,04	232,39		1052,40	1954,71	529,34	25,18

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	P	Mg	Fe
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
17/08	Салат из квашеной капусты	70	1,11	3,57	5,75	61,18	255,98	0,01	17,50			29,16	21,49	9,94	0,40
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
	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	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 Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			23,79	29,00	115,17	818,79	3425,82	0,56	29,77	83,00		123,85	377,22	131,36	7,21
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
Х/З	Бутерброд с сыром	43,75/10	5,96	3,01	21,53	137,81	576,60	0,05	0,07	21,00		8,85	88,44	11,63	0,55
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 №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
	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
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			24,57	27,05	90,45	708,18	2963,03	0,59	29,32	73,57		118,93	442,41	144,33	7,50
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
17/08	Салат из квашеной капусты	65	1,03	3,31	5,34	56,81	237,69	0,01	16,25			27,07	19,96	9,23	0,37
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,88	5,51	10,27	98,09	410,41	0,09	21,32	7,50		33,66	56,06	22,42	0,84
403/94	Плов из свинины	50/180	15,28	27,05	37,16	450,62	1885,39	0,87	4,01	0,06		46,90	341,15	98,39	2,47
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	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 за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			27,28	43,31	119,39	972,58	4069,27	1,11	41,96	52,39		189,30	560,38	161,74	6,25
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,88	5,51	10,27	98,09	410,41	0,09	21,32	7,50		33,66	56,06	22,42	0,84
403/94	Плов из свинины	50/180	15,28	27,05	37,16	450,62	1885,39	0,87	4,01	0,06		46,90	341,15	98,39	2,47
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	20	1,32	0,24	6,68	34,80	145,60	0,04				7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			21,98	34,10	75,11	693,16	2900,18	1,03	25,63	14,46		149,56	491,06	143,61	5,14
Итого за день			97,62	133,46	400,12	3192,71	13358,30	3,29	126,68	223,42		581,64	1871,07	581,04	26,10

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	Мg	Fe
Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены															
ТТК	Салат из свеклы со свежим яблоком	80	0,78	12,10	9,61	150,27	628,73	0,01	6,66			21,39	23,74	12,56	1,07
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
ТТК	Кисель из черноплодной рябины	200	0,10		14,10	56,80	237,65		1,20			4,80	5,90	2,60	0,13
	Хлеб Пшеничный	28,125	2,14	0,23	13,84	66,09	276,52	0,03				5,63	18,28	3,94	0,31
	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)	60	3,82	13,06	29,15	250,06	1046,25	0,05	0,19	83,70		42,25	55,18	7,97	0,47
Итого за Горячее питание завтрак 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 1 смены			25,17	46,55	108,33	951,38	3980,57	0,50	10,73	141,41		210,83	409,97	108,77	5,93
Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены															
ТТК	Салат из свеклы со свежим яблоком	60	0,58	9,07	7,21	112,70	471,54	0,01	4,99			16,04	17,81	9,42	0,80
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 №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
	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	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
	Вафли молочные	30	1,50	8,91	18,30	157,80	660,24								
Итого за Горячее питание обед 101,25 рублей (7-11 лет начальное звено) для 2 смены			27,20	44,38	123,91	1005,54	4207,18	0,59	25,10	88,73		207,42	445,08	130,76	9,18
Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)															
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
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	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
ТТК	Кисель из черноплодной рябины	200	0,10		14,10	56,80	237,65		1,20			4,80	5,90	2,60	0,13
	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
Итого за Обед за 110 рублей (12 лет и старшесреднее и старшее звено)			28,14	40,04	120,40	952,54	3985,43	0,65	42,60	154,57		259,78	510,71	139,80	6,74
Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)															
129/94	Рассольник	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

	"Ленинградский" со сметаной														
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	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
ТТК	Кисель из черноплодной рябины	200	0,10		14,10	56,80	237,65		1,20			4,80	5,90	2,60	0,13
	Хлеб Пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	196,65	0,02				4,00	13,00	2,80	0,22
Х/З	Хлеб Дарницкий	14	0,92	0,17	4,68	24,36	101,92	0,03				4,90	22,12	6,58	0,55
Итого за Обед за 81 рубль (дети из М/О и М/Д семей, дети погибшего родителя на СВО)			22,92	25,94	84,34	658,96	2757,09	0,56	20,81	84,82		190,84	425,15	117,16	5,49
Итого за день			103,43	156,91	436,98	3568,42	14930,27	2,30	99,24	469,53		868,87	1790,91	496,49	27,34

Ответственный: Главный технолог _____ / Неганов А.И.