

"Согласовано"

М.В.О.У. СОШ №18 г. Воткинск
С.А.И. Иванова
"09 01 2025г.

Утверждаю" Директор
ООО "Поиск"
Кузьминых Р.Г.
"01 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 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
Завтрак для детей 7-11 лет															
323/97	Макароны, запечённые с яйцом	120	5,96	4,20	21,05	143,45	600,19	0,07	0,29	57,78		46,32	82,56	10,43	1,00
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 Завтрак для детей 7-11 лет			8,06	4,40	39,85	229,00	958,14	0,10	0,33	58,08		55,82	106,01	17,73	2,01
Обед для детей 7-11 лет															
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	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	65/30	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 Обед для детей 7-11 лет			28,36	40,50	93,95	853,28	3570,12	1,28	130,32	119,19		132,19	469,50	168,00	7,75
Итого за день			36,42	44,90	133,80	1082,28	4528,26	1,38	130,65	177,27		188,01	575,51	185,73	9,76

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
Завтрак для детей 7-11 лет															
98/13	Запеканка морковная	100	3,34	4,94	19,79	139,21	582,45	0,11	5,46	32,00		42,44	82,46	45,11	1,11
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
Итого за Завтрак для детей 7-11 лет			4,68	5,06	33,67	201,26	842,07	0,13	5,50	32,30		49,94	99,41	51,01	2,01
Обед для детей 7-11 лет															
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 Обед для детей 7-11 лет			23,79	31,33	85,35	716,06	2996,00	0,49	49,07	124,22		173,08	421,78	117,64	6,29
Итого за день			28,47	36,39	119,02	917,32	3838,07	0,62	54,57	156,52		223,02	521,19	168,65	8,30

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 7-11 лет															
257/94	Каша овсяная "Геркулесовая" вязкая с маслом сливочным	150/5	5,85	7,03	27,31	193,60	810,02	0,18	0,94	34,40		116,14	177,77	53,70	1,39
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
Итого за Завтрак для детей 7-11 лет			7,19	7,15	41,19	255,65	1069,64	0,20	0,98	34,70		123,64	194,72	59,60	2,29
Обед для детей 7-11 лет															
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 Обед для детей 7-11 лет			25,64	29,36	103,00	783,90	3279,84	0,67	67,31	0,02		144,21	393,83	129,48	9,24
Итого за день			32,83	36,51	144,19	1039,55	4349,48	0,87	68,29	34,72		267,85	588,55	189,08	11,53

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
Завтрак для детей 7-11 лет															
101/08	Овощи в молочном соусе	130	3,07	3,09	11,02	83,86	350,87	0,09	21,04	19,24		88,90	89,81	30,32	0,82
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
Итого за Завтрак для детей 7-11 лет			4,41	3,21	24,90	145,91	610,49	0,11	21,08	19,54		96,40	106,76	36,22	1,72
Обед для детей 7-11 лет															
ТТК	Салатик овощной	65	1,29	10,16	5,33	117,69	492,41	0,05	6,52	7,48		17,52	37,93	14,69	0,54
44/08	Агырчи шыд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	200/5	1,76	2,86	10,13	73,01	305,47	0,07	18,67	7,52		32,34	54,78	19,79	0,77
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, б/я) с соусом	60/40	9,07	12,49	7,96	180,13	753,66	0,18	1,91	18,10		19,39	86,18	32,88	1,11
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	749,94	0,14	0,94	35,40		108,18	171,00	32,91	1,89
54-4гн/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 Обед для детей 7-11 лет			34,30	45,98	120,05	1001,42	4189,94	0,71	28,48	90,40		295,90	571,39	145,02	8,54
Итого за день			38,71	49,19	144,95	1147,33	4800,43	0,82	49,56	109,94		392,30	678,15	181,24	10,26

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 7-11 лет															
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,27	5,56	28,70	183,60	768,18	0,08	0,96	34,76		100,24	96,98	16,55	0,46
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
Итого за Завтрак для детей 7-11 лет			6,61	5,68	42,58	245,65	1027,80	0,10	1,00	35,06		107,74	113,93	22,45	1,36
Обед для детей 7-11 лет															
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/З	Хлеб Пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	91,65	383,46	0,04				7,80	25,35	5,46	0,43
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05				9,80	44,24	13,16	1,09
	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 Обед для детей 7-11 лет			25,54	31,66	120,45	874,61	3659,37	0,68	126,17	96,97		206,98	365,49	118,17	6,04
Итого за день			32,15	37,34	163,03	1120,26	4687,17	0,78	127,17	132,03		314,72	479,42	140,62	7,40

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 7-11 лет															
257/94	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	100/5	2,84	4,77	19,84	132,21	553,17	0,04	0,64	29,84		63,39	79,34	18,07	0,30
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
Итого за Завтрак для детей 7-11 лет			4,18	4,89	33,72	194,26	812,78	0,06	0,68	30,14		70,89	96,29	23,97	1,20
Обед для детей 7-11 лет															
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 Обед для детей 7-11 лет			25,65	36,53	108,63	862,18	3607,36	0,59	29,89	106,19		209,80	463,12	119,86	5,29
Итого за день			29,83	41,42	142,35	1056,44	4420,14	0,65	30,57	136,33		280,69	559,41	143,83	6,49

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	КилоДжоу- ли (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 7-11 лет															
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	130/5	4,58	5,25	24,88	163,04	682,16	0,07	0,83	32,79		85,28	83,89	14,24	0,39
54- 2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
Итого за Завтрак для детей 7-11 лет			5,92	5,37	38,76	225,09	941,78	0,09	0,87	33,09		92,78	100,84	20,14	1,29
Обед для детей 7-11 лет															
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 Обед для детей 7-11 лет			29,13	38,04	110,26	902,53	3776,19	1,08	40,98	34,52		134,78	387,22	87,73	7,77
Итого за день			35,05	43,41	149,02	1127,62	4717,96	1,17	41,85	67,61		227,56	488,06	107,87	9,06

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
Завтрак для детей 7-11 лет															
161/94	Суп молочный с вермишелью	200	2,74	3,84	5,39	67,11	280,79	0,04	1,30	26,40		122,19	90,84	14,11	0,12
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	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 Завтрак для детей 7-11 лет			6,16	4,28	30,87	187,46	784,33	0,11	1,34	26,70		138,69	145,89	30,81	1,91
Обед для детей 7-11 лет															
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 Обед для детей 7-11 лет			35,24	36,68	129,86	984,26	4118,14	0,90	76,23	4434,97		282,81	693,26	171,73	11,59
Итого за день			41,40	40,96	160,73	1171,72	4902,48	1,01	77,57	4461,67		421,50	839,15	202,54	13,50

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
Завтрак для детей 7-11 лет															
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	100/5	3,44	5,02	19,90	137,04	573,38	0,08	0,63	29,72		65,71	91,39	22,84	0,53
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	23	1,75	0,18	11,32	54,05	226,15	0,03				4,60	14,95	3,22	0,25
Итого за Завтрак для детей 7-11 лет			5,39	5,20	37,72	217,89	911,65	0,11	0,67	30,02		74,81	113,54	29,86	1,51
Обед для детей 7-11 лет															
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 Обед для детей 7-11 лет			22,19	24,44	91,68	671,37	2809,01	0,46	52,44	64,20		129,30	293,64	101,95	5,18
Итого за день			27,58	29,64	129,4	889,26	3720,66	0,57	53,11	94,22		204,11	407,18	131,81	6,69

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак для детей 7-11 лет															
257/94	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	130/5	5,25	5,89	25,94	175,61	734,75	0,16	0,81	32,48		86,12	133,62	35,78	0,97
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80	112,13		0,04	0,30		4,50	7,20	3,80	0,73
	Хлеб Пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	147,49	0,02				3,00	9,75	2,10	0,17
Итого за Завтрак для детей 7-11 лет			6,59	6,01	39,82	237,66	994,37	0,18	0,85	32,78		93,62	150,57	41,68	1,87
Обед для детей 7-11 лет															
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 Обед для детей 7-11 лет			23,88	30,87	92,32	742,78	3107,79	0,47	27,71	71,08		229,97	461,93	128,27	5,44
Итого за день			30,47	36,88	132,14	980,44	4102,16	0,65	28,56	103,86		323,59	612,50	169,95	7,31

День 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак для детей 7-11 лет															
323/97	Макароны, запечённые с яйцом	130	6,46	4,55	22,80	155,40	650,19	0,08	0,31	62,59		50,18	89,45	11,30	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
Итого за Завтрак для детей 7-11 лет			7,80	4,67	36,68	217,45	909,81	0,10	0,35	62,89		57,68	106,40	17,20	1,98
Обед для детей 7-11 лет															
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 Обед для детей 7-11 лет			24,57	27,05	90,45	708,18	2963,03	0,59	29,32	73,57		118,93	442,41	144,33	7,50
Итого за день			32,37	31,72	127,13	925,63	3872,84	0,69	29,67	136,46		176,61	548,81	161,53	9,48

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
Завтрак для детей 7-11 лет															
101/08	Овощи в молочном соусе	130	3,07	3,09	11,02	83,86	350,87	0,09	21,04	19,24		88,90	89,81	30,32	0,82
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
Итого за Завтрак для детей 7-11 лет			4,41	3,21	24,90	145,91	610,49	0,11	21,08	19,54		96,40	106,76	36,22	1,72
Обед для детей 7-11 лет															
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 Обед для детей 7-11 лет			27,20	44,38	123,91	1005,54	4207,18	0,59	25,10	88,73		207,42	445,08	130,76	9,18
Итого за день			31,61	47,59	148,81	1151,45	4817,67	0,70	46,18	108,27		303,82	551,84	166,98	10,90

Ответственный: Главный технолог _____ / Неганов А.И.