



"Согласовано" *директор ДЗ*
 " " " " 2023г.



Примерный 12-дневный рацион питания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 6-7 лет, обучающиеся в общеобразовательных учреждениях г.Воткинска по адаптированным общеобразовательным программам, на осенне-зимний период

День 1

№ реч.	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	25/10/10	4,61	10,11	12,43	159,85	688,81	0,03	0,07	61,00	7,50	79,25	9,00	0,37	
323/97	Макаронны, запечённые с яйцом	200	9,94	7,00	35,08	239,08	1000,31	0,12	0,48	96,30	77,21	137,61	17,38	1,66	
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	
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			20,50	20,87	82,01	594,62	2487,89	0,25	1,85	177,30	222,68	388,36	73,83	4,44	
Обед для детей 7-18 лет															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	85	0,54	8,57	1,38	89,16	373,05	0,02	5,02		14,02	23,21	9,59	0,38	
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	
376/94	Поджарка из свинины	70/25	15,14	33,42	3,28	375,37	1570,55	0,92	5,71	0,06	29,92	193,36	32,52	1,60	
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	
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	
	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 для детей 7-18 лет			30,93	48,76	102,51	971,85	4066,22	1,37	25,16	32,09	117,03	416,62	103,59	6,42	
Итого за день			51,43	69,63	184,52	1566,47	6554,11	1,62	27,01	209,39	339,71	804,98	177,42	10,86	

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 овсяная "Г еркулесовая" 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
146/08	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
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			15,99	23,32	71,83	560,02	2343,12	0,34	4,16	130,70		182,28	405,55	92,51	3,65
Обед для детей 7-18 лет															
ТТК №5	Салат "Веснушка"	90	1,91	4,59	9,43	87,42	365,77	0,07	34,16	0,05		46,41	39,79	16,67	0,60
60/08	Уха со взбитым яйцом (Филе Минтая)	250/20	6,40	3,08	11,97	99,45	416,10	0,13	16,13	37,47		33,90	129,32	33,72	1,27
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушеное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34		14,60	122,31	59,65	1,08
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 №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
X/3	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 для детей 7-18 лет			29,66	16,75	77,98	581,08	2431,24	0,49	178,93	116,36		164,49	436,18	157,25	5,57
Итого за день			45,65	40,07	149,81	1141,10	4774,36	0,83	183,09	247,06		346,77	841,73	249,76	9,22

День 3

№ реч.	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 7-18 лет															
X/3	Бутерброд с сыром	25/20	7,16	5,52	12,30	128,75	538,69	0,03	0,14	42,00	5,20	136,25	14,50	0,42	
97/13	Запеканка капустная	200	9,35	13,36	33,59	296,16	1239,13	0,18	93,62	96,66	135,85	132,19	43,21	2,23	
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			18,48	19,30	72,26	547,00	2288,65	0,27	193,76	138,66	156,25	309,64	71,16	3,98	
Обед для детей 7-18 лет															
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	
200/13	Плов из птицы (филе куриное)	60/150	22,30	9,71	32,51	300,71	1258,17	0,26	4,30	57,23	35,50	329,90	140,18	2,50	
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	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	
ТТК	Сдоба с повидлом	90	5,80	2,60	35,69	185,12	774,54	0,10		16,25	5,55	57,37	9,60	0,78	
Итого за Обед для детей 7-18 лет			32,63	15,20	119,00	732,21	3063,57	0,52	23,23	73,51	69,40	487,02	185,61	5,21	
Итого за день			51,11	34,50	191,26	1279,21	5352,21	0,79	216,99	212,17	225,65	796,66	256,77	9,19	

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 7-18 лет															
X/3	Бульброд с сыром	25/10	4,53	2,86	12,30	93,75	392,25	0,03	0,07	21,00		5,10	76,25	9,00	0,35
112/08	Омлет натуральный	150	13,14	15,23	3,25	201,59	843,45	0,09	0,78	276,00		130,66	241,02	20,18	2,51
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	1,65	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			20,87	19,84	39,70	418,85	1752,47	0,19	1,60	307,00		209,91	410,01	52,33	4,76
Обед для детей 7-18 лет															
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
394/94	Жаркое по-домашнему (Свинина)	75/150	18,17	32,29	19,11	438,38	1834,18	1,12	26,28	0,03		36,20	263,72	57,79	2,54
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	2,80	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
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			30,73	41,35	91,81	856,13	3582,05	1,38	43,03	93,07		93,16	474,60	106,55	5,86
Итого за день			51,60	61,19	131,51	1274,98	5334,52	1,57	44,63	400,07		303,07	884,61	158,88	10,62

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	P	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
324/97	Яйца варёные "в мешочек"	46	5,49	4,66	0,29	64,31	269,07	0,03		115,00			25,30	88,32	5,52	1,15
101/08	Овощи в молочном соусе	180	4,25	4,28	15,26	116,11	485,80	0,12	29,13	26,64			123,10	124,36	41,99	1,14
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
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			15,90	20,50	43,78	420,28	1758,45	0,20	29,95	212,64			221,30	345,17	67,91	3,58
Обед для детей 7-18 лет																
ТТК №41	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/10	4,54	6,45	8,68	111,06	464,68	0,08	31,56	35,03			51,79	79,02	26,25	1,02
ТТК №52	Колобок "Новинка" (филе куриное, бля) 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 пшённная 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
	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
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05					8,75	39,50	11,75	0,98
ТТК №38	Рулетик с повидлом	75	6,21	8,74	43,71	272,93	1141,94	0,10	0,20	28,09			23,19	73,51	11,68	1,01
Итого за Обед для детей 7-18 лет			30,80	34,88	129,45	953,48	3989,36	0,65	38,57	116,37			227,61	466,87	136,31	8,36
Итого за день			46,70	55,38	173,23	1373,76	5747,81	0,85	68,52	329,01			448,91	812,04	204,22	11,94

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
Завтрак для детей 7-18 лет															
110/08	Сырники из творога запечённые	100	20,48	2,39	20,89	183,93	769,56	0,06	0,46	18,66		122,15	184,26	25,09	0,60
	Молоко стужёное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	137,24	0,01	0,10	4,20		30,70	21,90	3,40	0,02
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
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			23,29	3,48	52,40	330,03	1380,85	0,10	0,56	22,86		158,30	222,41	31,99	0,95
Обед для детей 7-18 лет															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	70	0,44	7,06	1,13	73,42	307,19	0,02	4,13			11,55	19,11	7,90	0,31
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
ТТК №77	Котлета "Нежная" (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
	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	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
ТТК	Плюшка "Московская"	90	8,29	11,02	58,88	362,11	1515,07	0,14	0,27	14,60		30,38	93,71	15,48	1,07
Итого за Обед для детей 7-18 лет			31,16	41,52	145,04	1079,79	4517,84	0,65	28,19	98,88		256,42	522,96	140,72	9,75
Итого за день			54,45	45,00	197,44	1409,82	5898,69	0,75	28,75	121,74		414,72	745,37	172,71	10,70

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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак для детей 7-18 лет																
112/08	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	13,22	21,61	3,37	260,45	1089,72	0,09	0,78	316,00			129,96	243,39	20,00	2,50
148/08	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,80	128,77	538,77	0,04	1,30	20,00			120,60	90,00	14,00	0,16
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
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			18,98	25,02	40,93	459,72	1923,47	0,16	2,08	336,00			256,56	352,89	38,20	2,99
Обед для детей 7-18 лет																
ТТК	Салат из свежих помидоров	75	0,77	7,63	2,90	84,90	355,22	0,04	15,75				16,25	21,23	13,38	0,64
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
ТТК №29	Гуляш из свинины	65/25	13,76	24,66	1,60	283,27	1185,20	0,84	1,22				16,87	164,48	25,11	1,20
100/08	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	814,25	0,10	3,79	32,40			25,46	63,05	18,74	1,08
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	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 для детей 7-18 лет			26,10	44,92	91,95	874,59	3659,28	1,14	41,19	47,43			131,47	394,12	103,98	5,38
Итого за день			45,08	69,94	132,88	1334,31	5582,75	1,30	43,27	383,43			388,03	747,01	142,18	8,37

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 7-18 лет																												
X/3	Бугерборд с сыром	25/10	4,53	2,86	12,30	93,75	392,25	0,03	0,07	21,00				5,10	76,25	9,00	0,35											
324/97	Яйца варёные "в мешочек"	46	5,49	4,66	0,29	64,31	269,07	0,03		115,00				25,30	88,32	5,52	1,15											
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											
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											
X/3	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,06						10,50	47,40	14,10	1,17											
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет														21,13	16,24	65,44	490,91	2053,97	0,23	3,00	189,00		324,64	459,42	80,54	4,19		
Обед для детей 7-18 лет																												
27/94	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	60	0,92	9,06	5,83	108,78	455,14	0,03	26,85					18,31	21,39	8,93	0,35											
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											
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											
465/94	Рис отварной	150	3,86	5,54	30,69	185,44	775,88	0,18		27,00				24,88	179,48	62,74	1,16											
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	2,80	0,22											
Итого за Обед для детей 7-18 лет														39,85	31,91	77,92	748,31	3130,93	0,62	38,48	47,09		106,50	497,69	137,84	6,63		
Итого за день														60,98	48,15	143,36	1239,22	5184,90	0,85	41,48	236,09		431,14	957,11	218,38	10,82		

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	118,43	181,11	46,78	1,28	
	Молоко стухшее	30	2,16	2,55	16,65	98,40	411,71	0,02	0,30	12,60	92,10	65,70	10,20	0,06	
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	2,80	0,22	
Итого за Завтрак для детей 7-18 лет			18,44	13,18	61,21	440,02	1841,04	0,17	4,54	78,22	214,98	259,81	59,78	1,61	
Обед для детей 7-18 лет															
ТТК №25	Салат "Бабушкин" со свежим огурцом	100	1,91	15,65	7,91	180,74	756,22	0,07	10,01	10,00	25,94	51,89	18,44	0,80	
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,99	6,33	8,62	100,02	418,48	0,07	30,93	15,03	43,21	51,94	21,99	0,80	
ТТК №87	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,96	430,78	0,06	2,70	53,34	14,60	122,31	59,65	1,08	
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	
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	
Итого за Обед для детей 7-18 лет			29,08	33,13	89,45	768,69	3216,20	0,47	47,38	113,77	207,17	441,93	158,52	5,25	
Итого за день			47,52	46,31	150,66	1208,71	5057,24	0,64	51,92	191,99	422,15	701,74	218,30	6,86	

День 10

№ реч.	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	25/10	1,98	7,45	12,43	124,85	522,37	0,03		40,00		7,40	19,25	3,50	0,30
323/97	Макароны, запечённые с яйцом	200/5	9,97	10,19	35,14	268,52	1123,49	0,12	0,48	116,30		78,41	139,11	17,38	1,67
644/94	Молоко кипячёное	200	5,45	5,63	8,55	106,86	447,10	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
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			19,38	23,63	66,14	552,43	2311,37	0,28	3,08	196,30		336,31	385,76	62,98	3,34
Обед для детей 7-18 лет															
1/08	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	80	0,50	8,06	1,29	83,91	351,08	0,02	4,72			13,20	21,84	9,03	0,36
39/08	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	250/10/5	4,31	6,77	11,87	125,24	524,00	0,07	21,37	7,53		42,59	77,53	27,20	1,26
416/94	Котлета из говядины с соусом	75/15	11,45	9,60	11,98	179,92	752,79	0,13	3,43			36,29	123,28	24,77	1,43
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
585/94	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	25,36	102,02	426,85	0,01	4,00			7,12	4,40	3,60	0,95
X/3	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 для детей 7-18 лет			22,29	32,55	90,35	745,23	3118,04	0,48	64,62	7,53		142,36	371,78	116,75	6,58
Итого за день			41,67	56,18	156,49	1297,66	5429,41	0,76	67,70	203,83		478,67	757,54	179,73	9,92

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
Завтрак для детей 7-18 лет															
109/08	Пудинг творожный запечённый 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 стужёное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	274,47	0,01	0,20	8,40		61,40	43,80	6,80	0,04
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			20,74	5,55	54,39	348,30	1457,29	0,14	0,58	37,43		182,41	254,50	44,08	1,97
Обед для детей 7-18 лет															
ТТК	Салат из свежеты со свежим яблоком	75	0,73	11,34	9,01	140,86	589,44	0,01	6,24			20,05	22,26	11,78	1,00
ТТК	Суп с вермишелью и мясным фаршем	250/10	4,16	3,20	12,31	93,50	391,20	0,11	16,75	10,00		21,74	79,98	27,04	1,03
394/94	Жаркое по-домашнему (Свинина)	50/150	12,96	23,43	19,11	337,86	1413,61	0,80	26,28			33,16	202,66	48,90	2,13
	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	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
ТТК	Рогалик с творогом	60	6,13	6,34	25,81	182,49	763,54	0,07	0,22	15,12		41,35	75,68	11,86	0,70
Итого за Обед для детей 7-18 лет			28,53	45,01	107,09	948,98	3970,53	1,09	53,49	25,12		144,05	450,33	122,83	8,92
Итого за день			49,27	50,56	161,48	1297,28	5427,82	1,23	54,07	62,55		326,46	704,83	166,91	10,89

День 12

№ реч.	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 сыром	25/15	5,85	4,19	12,30	111,25	465,47	0,03	0,11	31,50	5,15	106,25	11,75	0,38	
324/97	Яйца вареные "в мешочек"	46	5,49	4,66	0,29	64,31	269,07	0,03		115,00	25,30	88,32	5,52	1,15	
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	
146/08	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			18,15	13,97	52,14	407,11	1703,35	0,25	35,94	176,10	180,56	377,92	77,91	3,91	
Обед для детей 7-18 лет															
ТТК №10	Салат "Домашний" с мясом и маслом растительным	100	5,92	27,98	5,25	296,35	1239,93	0,27	7,45	25,00	20,50	89,05	18,16	0,99	
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	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	
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	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	
Итого за обед для детей 7-18 лет			23,63	47,27	87,31	865,75	3622,30	0,80	32,30	83,97	113,44	447,04	144,33	5,44	
Итого за день			41,78	61,24	139,45	1272,86	5325,65	1,05	68,24	260,07	294,00	824,96	222,24	9,35	

Ответственный: Главный технолог  / Неганов А.И.