



"Согласовано"  
Директор  
Кузьминых Р. Г.  
2024г.

**Примерный 10-дневный рацион питания для детей 7-11 лет и старше в столовой ГКОУ УР "Волжская школа" для обучающихся с ОВЗ" на осенне-зимний период 2023-2024 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	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>																	
X/3	Булгурброд 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		
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		
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,17	6,68	36,94	229,56	960,48	0,14	1,26	39,44		126,40	165,85	40,29	0,88		
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		
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>																	
			<b>15,48</b>	<b>19,13</b>	<b>71,67</b>	<b>516,77</b>	<b>2162,17</b>	<b>0,25</b>	<b>1,26</b>	<b>194,44</b>		<b>168,30</b>	<b>312,92</b>	<b>61,06</b>	<b>3,36</b>		
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>																	
	Овощная нарезка	40	0,14	0,02		2,20	9,20	0,01	1,40			3,40	6,00	2,80	0,10		
41/08	Щи из свежей капусты с картошкой 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		
376/94	Поджарка из свинины	75/25	16,18	35,18	3,28	395,28	1653,85	0,98	5,71	0,06		30,51	205,45	34,28	1,68		
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	200	8,07	3,44	49,92	257,50	1077,38	0,13		16,00		31,92	72,13	13,40	1,38		
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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	393,30	0,06				9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98		
ТТК №16	Булочка "Чайная" с творогом	55	6,17	5,55	27,13	180,48	755,13	0,07	0,16	30,80		30,91	74,86	11,35	0,78		
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>																	
			<b>37,51</b>	<b>51,36</b>	<b>141,98</b>	<b>1175,00</b>	<b>4916,20</b>	<b>1,38</b>	<b>42,20</b>	<b>61,89</b>		<b>165,02</b>	<b>489,08</b>	<b>112,37</b>	<b>7,47</b>		
<b>Итого за день</b>																	
			<b>52,99</b>	<b>70,49</b>	<b>213,65</b>	<b>1691,77</b>	<b>7078,37</b>	<b>1,63</b>	<b>43,46</b>	<b>256,33</b>		<b>333,32</b>	<b>802,00</b>	<b>173,43</b>	<b>10,83</b>		



"Утверждено"  
Директора  
Кузьминых Р. Г.  
2024г.

# День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Киподжугли (кДж)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак для Детей 12-18 лет</b>																	
Х/З	Бульброд 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		
112/08	Омлет натуральный	90	7,88	9,14	1,95	120,95	506,05	0,06	0,47	165,60		78,39	144,61	12,11	1,50		
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,17	6,68	36,94	229,56	960,48	0,14	1,26	39,44		126,40	165,85	40,29	0,88		
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05		
Х/З	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06				12,60	56,88	16,92	1,40		
<b>Итого за Завтрак для Детей 12-18 лет</b>																	
			<b>21,23</b>	<b>26,40</b>	<b>77,00</b>	<b>627,55</b>	<b>2625,67</b>	<b>0,29</b>	<b>1,80</b>	<b>266,04</b>		<b>225,34</b>	<b>446,59</b>	<b>78,32</b>	<b>4,20</b>		
<b>Обед для Детей 12-18 лет</b>																	
	Овощная нарезка	40	0,14	0,02		2,20	9,20	0,01	1,40			3,40	6,00	2,80	0,10		
41/08	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/10	2,34	7,25	10,28	116,36	486,85	0,08	37,12	15,04		50,13	61,13	26,23	0,96		
376/94	Поджарка из свинины	75/25	16,18	35,18	3,28	395,28	1653,85	0,98	5,71	0,06		30,51	205,45	34,28	1,68		
ТТК №59	Макаронные изделия отварные	250	10,08	4,30	62,40	321,89	1346,79	0,17		20,00		39,90	90,16	16,76	1,72		
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		
Х/З	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	688,27	0,08				14,00	45,50	9,80	0,77		
Х/З	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06				12,60	56,88	16,92	1,40		
ТТК №16	Булочка "Гайнач" с творогом	55	6,17	5,55	27,13	180,48	755,13	0,07	0,16	30,80		30,91	74,86	11,35	0,78		
<b>Итого за Обед для Детей 12-18 лет</b>																	
			<b>42,76</b>	<b>53,43</b>	<b>174,91</b>	<b>1345,37</b>	<b>5629,03</b>	<b>1,46</b>	<b>48,39</b>	<b>65,90</b>		<b>188,57</b>	<b>544,38</b>	<b>121,74</b>	<b>8,36</b>		
<b>Итого за День</b>																	
			<b>63,99</b>	<b>79,83</b>	<b>251,91</b>	<b>1972,92</b>	<b>8254,70</b>	<b>1,75</b>	<b>50,19</b>	<b>331,94</b>		<b>413,91</b>	<b>990,97</b>	<b>200,06</b>	<b>12,56</b>		

**День 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>																					
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/15/10	4,65	13,74	12,50	192,90	807,09	0,03	0,07	81,00	8,70	80,75	9,00	0,38							
16/1/94	Сул 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							
257/94	Каша пшeнная 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							
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							
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>18,03</b>	<b>25,41</b>	<b>84,45</b>	<b>634,91</b>	<b>2656,46</b>	<b>0,35</b>	<b>2,64</b>	<b>148,40</b>	<b>277,46</b>	<b>405,93</b>	<b>83,10</b>	<b>3,03</b>							
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>																					
13/08	Салат из свежей капусты	65	1,01	3,30	6,11	58,84	246,19	0,02	23,43		31,28	20,53	10,97	0,40							
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	41,59	56,43	23,39	1,07							
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							
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	200	4,06	10,10	31,10	229,73	961,19	0,25	41,47		42,88	133,50	53,27	2,10							
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 Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	393,30	0,06			9,20	34,80	13,20	0,80							
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05			8,75	39,50	11,75	0,98							
	Сок в индивидуальной упаковке (в асортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80							
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>40,86</b>	<b>32,90</b>	<b>111,15</b>	<b>904,92</b>	<b>3786,19</b>	<b>0,61</b>	<b>92,46</b>	<b>35,09</b>	<b>177,93</b>	<b>495,46</b>	<b>149,45</b>	<b>11,05</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>58,89</b>	<b>58,31</b>	<b>195,60</b>	<b>1539,83</b>	<b>6442,65</b>	<b>0,96</b>	<b>95,10</b>	<b>183,49</b>	<b>455,39</b>	<b>901,39</b>	<b>232,55</b>	<b>14,08</b>							

**День 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>Завтрак для детей 12-18 лет</b>																					
X/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/15/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00	12,60	155,50	18,00	0,71							
16/1/94	Сул 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							
257/94	Каша пшeнная молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	10,54	39,93	283,75	1187,21	0,25	1,25	59,20	136,19	206,90	55,23	1,52							
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24				0,45			0,05							
X/3	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06			12,60	56,88	16,92	1,40							
<b>Итого за Завтрак для детей 12-18 лет</b>			<b>25,30</b>	<b>29,00</b>	<b>110,36</b>	<b>800,40</b>	<b>3348,87</b>	<b>0,45</b>	<b>3,02</b>	<b>174,20</b>	<b>319,86</b>	<b>550,53</b>	<b>111,07</b>	<b>4,16</b>							
<b>Обед для детей 12-18 лет</b>																					
13/08	Салат из свежей капусты	70	1,09	3,56	6,58	63,36	265,10	0,02	25,24		33,69	22,11	11,82	0,43							
39/08	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,26	7,24	14,37	131,66	550,87	0,08	24,91	15,04	52,93	66,09	28,28	1,32							
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							
ТТК №31	Картофель тушёный с овощами	250	5,07	12,63	38,88	287,16	1201,48	0,31	51,83		53,60	166,88	66,58	2,63							
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 Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	688,27	0,08			14,00	45,50	9,80	0,77							
X/3	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06			12,60	56,88	16,92	1,40							
	Сок в индивидуальной упаковке (в асортименте)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	384,93	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80							
<b>Итого за Обед для детей 12-18 лет</b>			<b>45,14</b>	<b>38,10</b>	<b>140,47</b>	<b>1085,99</b>	<b>4543,78</b>	<b>0,71</b>	<b>108,78</b>	<b>15,10</b>	<b>211,05</b>	<b>565,16</b>	<b>170,27</b>	<b>12,25</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>70,44</b>	<b>67,10</b>	<b>250,83</b>	<b>1886,39</b>	<b>7892,66</b>	<b>1,16</b>	<b>111,80</b>	<b>189,30</b>	<b>530,91</b>	<b>1118,69</b>	<b>281,34</b>	<b>16,41</b>							

**День 3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>																	
Х/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	
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	
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	
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05					8,75	39,50	11,75	0,98	
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>																	
			<b>14,17</b>	<b>20,46</b>	<b>81,88</b>	<b>561,54</b>	<b>2349,48</b>	<b>0,22</b>	<b>2,58</b>	<b>119,68</b>			<b>267,39</b>	<b>278,28</b>	<b>51,08</b>	<b>2,03</b>	

<b>Обед для детей 7-11 лет</b>																
2/08	Салат из свежих помидоров	100	1,11	5,19	4,49	71,15	297,69	0,06	20,75				24,06	32,70	18,24	0,89
56/08	Суп из овощей с филе куриным и сметаной	250/10/10	5,08	6,62	10,48	121,22	507,18	0,10	21,58	24,71			39,07	82,78	34,75	1,05
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.)	81	10,88	12,39	8,68	189,41	792,49	0,14	2,19				20,48	112,05	21,44	1,18
465/94	Рис отварной	200	5,14	7,39	40,93	247,25	1034,49	0,25		36,00			38,32	240,36	83,96	1,59
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24						0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	393,30	0,06					9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05					8,75	39,50	11,75	0,98
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,80	275,31	0,04	14,00				22,40	15,40	12,60	3,08
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>																
			<b>27,77</b>	<b>32,89</b>	<b>119,63</b>	<b>886,88</b>	<b>3710,71</b>	<b>0,70</b>	<b>58,52</b>	<b>60,71</b>			<b>162,73</b>	<b>557,59</b>	<b>195,94</b>	<b>9,62</b>
<b>Итого за день</b>																
			<b>41,94</b>	<b>53,35</b>	<b>201,51</b>	<b>1448,42</b>	<b>6060,19</b>	<b>0,92</b>	<b>61,10</b>	<b>180,39</b>			<b>430,12</b>	<b>835,87</b>	<b>247,02</b>	<b>11,65</b>

**День 3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У				С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Завтрак для детей 12-18 лет</b>																		
Х/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15	5,97	15,07	12,50	210,40	880,31	0,03	0,11	91,50			8,75	110,75	11,75	0,41		
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		
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		
Х/3	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06					12,60	56,88	16,92	1,40		
<b>Итого за Завтрак для детей 12-18 лет</b>																		
			<b>18,89</b>	<b>28,21</b>	<b>85,62</b>	<b>666,23</b>	<b>2787,51</b>	<b>0,23</b>	<b>2,69</b>	<b>171,18</b>			<b>272,59</b>	<b>387,16</b>	<b>64,50</b>	<b>2,56</b>		

<b>Обед для детей 12-18 лет</b>																
2/08	Салат из свежих помидоров	100	1,11	5,19	4,49	71,15	297,69	0,06	20,75				24,06	32,70	18,24	0,89
56/08	Суп из овощей с филе куриным и сметаной	300/10/10	5,43	7,55	12,50	139,00	581,58	0,12	25,84	24,71			44,94	93,39	39,15	1,22
475/97	Котлета "Московская" (гов., свин.)	81	10,88	12,39	8,68	189,41	792,49	0,14	2,19				20,48	112,05	21,44	1,18
465/94	Рис отварной	250	6,43	9,24	51,16	309,06	1293,11	0,31		45,00			47,90	300,45	104,95	1,99
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24						0,45			0,05
Х/3	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	688,27	0,08					14,00	45,50	9,80	0,77
	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06					12,60	56,88	16,92	1,40
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,80	275,31	0,04	14,00				22,40	15,40	12,60	3,08
<b>Итого за Обед для детей 12-18 лет</b>																
			<b>32,30</b>	<b>35,96</b>	<b>150,67</b>	<b>1056,11</b>	<b>4418,76</b>	<b>0,81</b>	<b>62,78</b>	<b>69,71</b>			<b>186,83</b>	<b>656,37</b>	<b>223,10</b>	<b>10,58</b>
<b>Итого за день</b>																
			<b>51,19</b>	<b>64,17</b>	<b>236,29</b>	<b>1722,34</b>	<b>7206,27</b>	<b>1,04</b>	<b>65,47</b>	<b>240,89</b>			<b>459,42</b>	<b>1043,53</b>	<b>287,60</b>	<b>13,14</b>







День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>																	
106/08	Запеканка из творога	150	31,08	5,70	18,60	247,97	1037,51	0,12	0,71	38,60		186,93	280,28	38,36	0,90		
	Молоко стуженое	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		
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 Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28		
<b>Итого за завтрак для детей 7-11 лет</b>																	
			<b>35,97</b>	<b>9,05</b>	<b>57,80</b>	<b>452,33</b>	<b>1892,55</b>	<b>0,18</b>	<b>1,66</b>	<b>57,00</b>		<b>318,73</b>	<b>393,57</b>	<b>60,06</b>	<b>2,14</b>		
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>																	
ТТК №54	Салат "Новинка"	85	2,35	9,43	7,64	125,32	524,34	0,03	27,63	21,25		38,19	40,84	12,51	0,67		
109/04	Суп Пшутыё Шыд	250	3,35	2,99	16,30	104,06	435,39	0,14	21,50	35,03		29,34	90,76	29,85	1,37		
474/97	Биточек "Особый" с соусом	60/30	8,61	11,41	8,00	169,55	709,40	0,18	1,86			23,12	92,36	17,92	1,10		
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	7,84	7,70	35,36	238,98	999,89	0,19	1,25	47,20		144,24	228,00	43,88	2,52		
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05		
	Хлеб Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	393,30	0,06				9,20	34,80	13,20	0,80		
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98		
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>																	
			<b>27,15</b>	<b>32,27</b>	<b>108,63</b>	<b>829,96</b>	<b>3472,55</b>	<b>0,65</b>	<b>52,24</b>	<b>103,48</b>		<b>253,29</b>	<b>526,26</b>	<b>129,11</b>	<b>7,49</b>		
<b>Итого за день</b>																	
			<b>63,12</b>	<b>41,32</b>	<b>166,43</b>	<b>1282,29</b>	<b>5365,10</b>	<b>0,83</b>	<b>53,90</b>	<b>160,48</b>		<b>572,02</b>	<b>919,83</b>	<b>189,17</b>	<b>9,63</b>		

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак для детей 12-18 лет</b>																	
106/08	Запеканка из творога	180	37,29	6,84	22,32	297,57	1245,03	0,15	0,86	46,31		227,63	337,01	46,23	1,11		
	Молоко стуженое	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		
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 Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28		
	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06				12,60	56,88	16,92	1,40		
<b>Итого за завтрак для детей 12-18 лет</b>																	
			<b>44,56</b>	<b>10,62</b>	<b>73,54</b>	<b>564,57</b>	<b>2362,16</b>	<b>0,27</b>	<b>1,81</b>	<b>64,71</b>		<b>372,03</b>	<b>507,18</b>	<b>84,85</b>	<b>3,75</b>		
<b>Обед для детей 12-18 лет</b>																	
ТТК №54	Салат "Новинка"	100	2,76	11,09	8,99	147,43	616,85	0,04	32,50	25,00		48,61	48,80	14,94	0,81		
109/04	Суп Пшутыё Шыд	300	4,02	3,58	19,57	124,87	522,46	0,17	25,81	42,04		35,21	108,91	35,82	1,64		
474/97	Биточек "Особый" с соусом	60/30	8,61	11,41	8,00	169,55	709,40	0,18	1,86			23,12	92,36	17,92	1,10		
464/94	Каша пшеничная вязкая на молоке	250	9,80	9,62	44,20	298,73	1249,89	0,24	1,56	59,00		180,30	285,00	54,85	3,15		
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05		
	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	688,27	0,08				14,00	45,50	9,80	0,77		
	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06				12,60	56,88	16,92	1,40		
<b>Итого за Обед для детей 12-18 лет</b>																	
			<b>33,08</b>	<b>36,73</b>	<b>140,88</b>	<b>1022,27</b>	<b>4277,18</b>	<b>0,77</b>	<b>61,73</b>	<b>126,04</b>		<b>314,29</b>	<b>637,45</b>	<b>150,25</b>	<b>8,92</b>		
<b>Итого за день</b>																	
			<b>77,64</b>	<b>47,35</b>	<b>214,42</b>	<b>1586,84</b>	<b>6639,34</b>	<b>1,04</b>	<b>63,54</b>	<b>190,75</b>		<b>686,32</b>	<b>1144,63</b>	<b>235,10</b>	<b>12,67</b>		



**День 8**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>																			
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			
112/08	Омлет натуральный	100	8,76	10,16	2,17	134,39	562,29	0,06	0,52	184,00			87,10	160,68	13,46	1,67			
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	7,86	9,61	40,84	277,96	1162,98	0,19	1,25	59,20			142,69	228,40	43,73	2,52			
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			
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05					8,75	39,50	11,75	0,98			
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>			<b>26,52</b>	<b>33,52</b>	<b>86,60</b>	<b>750,49</b>	<b>3140,05</b>	<b>0,37</b>	<b>3,14</b>	<b>324,20</b>			<b>371,76</b>	<b>624,03</b>	<b>108,94</b>	<b>6,58</b>			
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>																			
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			
44/08	Атырчи шьд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	250/10	2,22	4,22	12,62	96,99	405,81	0,09	22,84	15,03			41,35	68,32	23,63	0,91			
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	60/30	8,92	11,90	5,58	164,78	689,44	0,18	0,91	21,60			16,62	83,62	30,42	1,01			
472/94	Пюре картофельное	200	4,09	5,91	26,73	174,48	730,02	0,22	34,59	34,00			56,55	128,64	43,64	1,60			
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	40	3,16	0,40	19,32	94,00	393,30	0,06					9,20	34,80	13,20	0,80			
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05					8,75	39,50	11,75	0,98			
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>			<b>20,92</b>	<b>25,88</b>	<b>99,44</b>	<b>712,52</b>	<b>2981,18</b>	<b>0,65</b>	<b>70,79</b>	<b>70,63</b>			<b>155,51</b>	<b>387,40</b>	<b>137,78</b>	<b>6,20</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>47,44</b>	<b>59,40</b>	<b>186,04</b>	<b>1463,01</b>	<b>6121,23</b>	<b>1,02</b>	<b>73,93</b>	<b>394,83</b>			<b>527,27</b>	<b>1011,43</b>	<b>246,72</b>	<b>12,78</b>			

**День 8**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак для детей 12-18 лет</b>																			
	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00			12,60	155,50	18,00	0,71			
112/08	Омлет натуральный	100	8,76	10,16	2,17	134,39	562,29	0,06	0,52	184,00			87,10	160,68	13,46	1,67			
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	7,86	9,61	40,84	277,96	1162,98	0,19	1,25	59,20			142,69	228,40	43,73	2,52			
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	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06					12,60	56,88	16,92	1,40			
<b>Итого за Завтрак для детей 12-18 лет</b>			<b>31,78</b>	<b>36,51</b>	<b>102,57</b>	<b>863,38</b>	<b>3612,38</b>	<b>0,41</b>	<b>3,21</b>	<b>345,20</b>			<b>380,71</b>	<b>717,66</b>	<b>123,11</b>	<b>7,34</b>			
<b>Обед для детей 12-18 лет</b>																			
2/08	Салат из свежих помидоров	100	1,11	5,19	4,49	71,15	297,69	0,06	20,75				24,06	32,70	18,24	0,89			
44/08	Атырчи шьд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	300/10	2,61	4,71	15,08	112,72	471,62	0,10	27,41	15,04			47,90	80,79	28,20	1,09			
ТТК №21	Колбаски "Нежные" (свинина, филе куриное, б/я) с соусом	60/30	8,92	11,90	5,58	164,78	689,44	0,18	0,91	21,60			16,62	83,62	30,42	1,01			
472/94	Пюре картофельное	250	5,11	7,39	33,41	218,11	912,57	0,27	43,24	42,50			86,88	164,10	55,51	2,12			
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	70	5,32	0,56	34,44	164,50	688,27	0,08					14,00	45,50	9,80	0,77			
X/3	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06					12,60	56,88	16,92	1,40			
<b>Итого за Обед для детей 12-18 лет</b>			<b>25,67</b>	<b>30,22</b>	<b>129,17</b>	<b>889,98</b>	<b>3723,68</b>	<b>0,77</b>	<b>92,31</b>	<b>79,14</b>			<b>210,66</b>	<b>476,49</b>	<b>163,29</b>	<b>7,64</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>57,45</b>	<b>66,73</b>	<b>231,74</b>	<b>1753,36</b>	<b>7336,06</b>	<b>1,18</b>	<b>95,52</b>	<b>424,34</b>			<b>591,37</b>	<b>1194,15</b>	<b>286,40</b>	<b>14,98</b>			

**День 9**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
<b>Завтрак для детей 7-11 лет</b>																						
Х/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						
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						
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24						0,45			0,05						
Х/3	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05					10,50	47,40	14,10	1,17						
<b>Итого за Завтрак для детей 7-11 лет</b>																						
<b>15,08 14,13 74,28 482,42 2018,45 0,18 1,39 91,18 146,74 283,18 47,68 2,19</b>																						
<b>Обед для детей 7-11 лет</b>																						
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	95	1,62	9,64	11,11	138,59	579,86	0,07	19,90	0,06			34,05	43,04	18,57	0,84						
41/08	Щи из свежей капусты с картошкой 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 №23	Окорочок куриный запечённый	100	26,95	13,85	0,28	229,45	960,02	0,14	0,02	7,55			27,58	190,98	27,31	2,70						
ТТК №61	Рагу овощное	200	3,66	7,75	22,71	174,51	730,15	0,17	47,57				54,15	101,03	44,43	1,64						
Х/3	Сок в асортименте (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/3	Хлеб Пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	393,30	0,06					9,20	34,80	13,20	0,80						
Х/3	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05					9,80	44,24	13,16	1,09						
<b>Итого за Обед для детей 7-11 лет</b>																						
<b>40,23 38,51 91,59 877,29 3670,58 0,58 102,42 22,64 191,99 480,03 146,66 10,67 55,31 52,64 165,87 1359,71 5689,03 0,76 103,81 113,82 338,73 763,21 194,34 12,86</b>																						

**День 9**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
<b>Завтрак для детей 12-18 лет</b>																						
Х/3	Бутерброд с маслом и сыром	25/15/20	9,14	12,97	24,73	253,60	1061,06	0,06	0,14	82,00			12,60	155,50	18,00	0,71						
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						
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24						0,45			0,05						
Х/3	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06					12,60	56,88	16,92	1,40						
<b>Итого за Завтрак для детей 12-18 лет</b>																						
<b>18,77 22,98 88,71 635,21 2657,72 0,22 1,42 141,68 156,29 341,91 56,75 2,75</b>																						
<b>Обед для детей 12-18 лет</b>																						
13/96	Салат "Золотая осень" с масл. подс.	100	1,70	10,15	11,17	144,33	603,88	0,08	16,30	0,06			35,84	45,31	19,55	0,88						
41/08	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной	300/10	2,34	7,25	10,28	116,36	486,85	0,08	37,12	15,04			50,13	61,13	26,23	0,96						
ТТК №23	Окорочок куриный запечённый	100	26,95	13,85	0,28	229,45	960,02	0,14	0,02	7,55			27,58	190,98	27,31	2,70						
ТТК №61	Рагу овощное	250	4,58	9,70	28,46	218,57	914,50	0,21	59,53	0,46			68,95	126,46	55,72	2,12						
Х/3	Сок в асортименте (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/3	Хлеб Пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	688,27	0,08					14,00	45,50	9,80	0,77						
Х/3	Хлеб Дарницкий	36	2,38	0,43	12,02	62,64	262,09	0,06					12,60	56,88	16,92	1,40						
<b>Итого за Обед для детей 12-18 лет</b>																						
<b>44,27 42,14 116,85 1027,85 4300,52 0,67 116,97 23,11 223,10 540,26 163,53 11,63 63,04 65,12 205,56 1663,06 6958,24 0,89 118,39 164,79 379,39 882,17 220,28 14,38</b>																						



