

"Согласовано"

*Кузьминых Р.Г.*

2024г.



"Утверждаю" и.о. Директора  
МУП ТООП "Поиск"

*Кузьминых Р.Г.*

Кузьминых Р.Г.

2024г.

**Примерный 12-дневный рацион питания детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 12 лет и старше, обучающиеся в общеобразовательных учреждениях г.Воткинска по адаптированным общеобразовательным программам, 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 12 лет и старше</b>															
323/97	Макароны, 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
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	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 12 лет и старше</b>			<b>15,04</b>	<b>8,95</b>	<b>71,53</b>	<b>421,34</b>	<b>1762,89</b>	<b>0,22</b>	<b>1,23</b>	<b>106,30</b>		<b>156,36</b>	<b>246,60</b>	<b>44,03</b>	<b>3,84</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
27/94	Салат "Витаминный" с яблоком	75	0,87	11,33	7,54	136,35	570,49	0,02	15,75			27,61	24,08	12,56	0,56
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	60/30	13,30	27,29	4,39	317,03	1326,45	0,80	7,62	0,12		36,09	177,03	31,65	1,61
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
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	Хлеб Пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	245,81	0,03				5,00	16,25	3,50	0,28
	Хлеб Дарницкий	25	1,65	0,30	8,35	43,50	182,00	0,05				8,75	39,50	11,75	0,98
ТТК №38	Рулетик с повидлом	65	5,99	7,65	41,70	254,38	1064,33	0,10	0,18	24,34		20,10	68,87	11,09	0,95
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>30,91</b>	<b>54,62</b>	<b>123,69</b>	<b>1102,26</b>	<b>4611,86</b>	<b>1,29</b>	<b>39,68</b>	<b>49,69</b>		<b>128,97</b>	<b>516,68</b>	<b>183,74</b>	<b>8,33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,95</b>	<b>63,57</b>	<b>195,22</b>	<b>1523,60</b>	<b>6374,74</b>	<b>1,51</b>	<b>40,91</b>	<b>155,99</b>		<b>285,33</b>	<b>763,28</b>	<b>227,77</b>	<b>12,17</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	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
97/13	Запеканка капустная	160	7,48	10,69	26,88	236,93	991,32	0,14	74,90	77,33		108,68	105,76	34,57	1,78
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
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>9,57</b>	<b>10,93</b>	<b>52,84</b>	<b>350,23</b>	<b>1465,36</b>	<b>0,17</b>	<b>74,90</b>	<b>77,33</b>		<b>114,13</b>	<b>122,01</b>	<b>38,07</b>	<b>2,11</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
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
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	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
	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 №83	Слойка с творогом	50	6,74	9,22	21,37	175,70	735,13	0,12	0,10	10,71		30,48	72,87	11,00	1,33
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>26,85</b>	<b>36,88</b>	<b>100,58</b>	<b>826,35</b>	<b>3457,45</b>	<b>0,68</b>	<b>28,40</b>	<b>81,14</b>		<b>224,18</b>	<b>433,38</b>	<b>113,47</b>	<b>8,35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,42</b>	<b>47,81</b>	<b>153,42</b>	<b>1176,58</b>	<b>4922,81</b>	<b>0,85</b>	<b>103,30</b>	<b>158,47</b>		<b>338,31</b>	<b>555,39</b>	<b>151,54</b>	<b>10,46</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	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
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
257/94	Каша овсяная "Геркулесовая" вязкая с маслом сливочным	150/10	5,89	10,22	27,37	223,03	933,16	0,18	0,94	54,40		117,34	179,27	53,70	1,40
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>8,06</b>	<b>17,71</b>	<b>53,46</b>	<b>402,43</b>	<b>1683,77</b>	<b>0,21</b>	<b>0,94</b>	<b>94,40</b>		<b>125,19</b>	<b>198,52</b>	<b>57,20</b>	<b>1,75</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
2/08	Салат из свежих помидоров	50	0,55	2,59	2,25	35,58	148,87	0,03	10,38			12,03	16,35	9,12	0,45
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
ТТК	Филе куриное тушёное в соусе	60/30	19,07	4,08	2,15	117,84	493,04	0,07	2,34	59,36		14,82	150,81	75,40	1,32
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
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	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	75	4,92	2,24	29,75	155,32	649,86	0,08		15,41		5,04	49,25	8,09	0,67
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>38,06</b>	<b>15,84</b>	<b>115,93</b>	<b>746,34</b>	<b>3122,69</b>	<b>0,54</b>	<b>22,02</b>	<b>86,79</b>		<b>91,83</b>	<b>384,92</b>	<b>143,13</b>	<b>6,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,12</b>	<b>33,55</b>	<b>169,39</b>	<b>1148,77</b>	<b>4806,45</b>	<b>0,75</b>	<b>22,96</b>	<b>181,19</b>		<b>217,02</b>	<b>583,44</b>	<b>200,33</b>	<b>7,90</b>

**День 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
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
101/08	Овощи в молочном соусе	150	3,66	3,58	12,90	97,97	409,91	0,11	24,69	22,20		103,05	105,68	35,29	0,97
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 12 лет и старше</b>			<b>7,48</b>	<b>11,37</b>	<b>47,34</b>	<b>320,87</b>	<b>1342,52</b>	<b>0,19</b>	<b>24,69</b>	<b>62,20</b>		<b>119,65</b>	<b>164,43</b>	<b>50,54</b>	<b>2,30</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
ТТК	Салатик овощной	60	1,19	9,38	4,92	108,64	454,55	0,05	6,02	6,90		16,17	35,02	13,56	0,50
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)	60/30	12,75	22,98	1,68	264,52	1106,75	0,78	1,29			12,86	152,24	23,94	1,10
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
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	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	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
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>31,15</b>	<b>48,26</b>	<b>101,73</b>	<b>960,21</b>	<b>4017,52</b>	<b>1,19</b>	<b>31,80</b>	<b>64,95</b>		<b>229,36</b>	<b>546,26</b>	<b>119,10</b>	<b>6,20</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,63</b>	<b>59,63</b>	<b>149,07</b>	<b>1281,08</b>	<b>5360,04</b>	<b>1,38</b>	<b>56,49</b>	<b>127,15</b>		<b>349,01</b>	<b>710,69</b>	<b>169,64</b>	<b>8,50</b>

**День 5**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
X/3	Бутерброд 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
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,02	6,35	38,24	234,99	983,20	0,10	1,28	39,68		133,23	128,80	22,06	0,61
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 12 лет и старше</b>			<b>13,39</b>	<b>9,55</b>	<b>72,55</b>	<b>426,79</b>	<b>1785,69</b>	<b>0,18</b>	<b>1,35</b>	<b>60,68</b>		<b>147,53</b>	<b>244,55</b>	<b>42,81</b>	<b>1,99</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
ТТК №80	Салат "Осень" с масл. подсолнечным	50	0,74	5,04	5,02	68,76	287,69	0,02	14,63			21,12	17,13	9,41	0,36
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)	60/50	14,59	8,88	2,72	147,09	615,42	0,17	4,42	21,84		29,51	166,68	33,74	0,80
474/94	Картофель запечённый	150	4,08	13,95	32,19	268,88	1124,99	0,26	43,40			29,06	127,66	50,35	2,01
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	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
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>31,66</b>	<b>38,91</b>	<b>107,43</b>	<b>898,98</b>	<b>3761,33</b>	<b>0,69</b>	<b>83,77</b>	<b>102,35</b>		<b>144,57</b>	<b>503,75</b>	<b>138,38</b>	<b>6,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,05</b>	<b>48,46</b>	<b>179,98</b>	<b>1325,77</b>	<b>5547,02</b>	<b>0,87</b>	<b>85,12</b>	<b>163,03</b>		<b>292,10</b>	<b>748,30</b>	<b>181,19</b>	<b>8,28</b>

**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	P	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
257/94	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,89	10,17	34,95	252,56	1056,71	0,19	1,28	59,68		143,33	238,19	65,57	1,11
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
X/3	Хлеб Дарницкий	22	1,45	0,26	7,35	38,28	160,16	0,04				7,70	34,76	10,34	0,86
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>9,43</b>	<b>10,67</b>	<b>68,26</b>	<b>404,14</b>	<b>1690,92</b>	<b>0,26</b>	<b>1,28</b>	<b>59,68</b>		<b>156,48</b>	<b>289,20</b>	<b>79,41</b>	<b>2,30</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	75	2,07	8,32	6,75	110,57	462,62	0,03	24,38	18,75		36,46	36,60	11,21	0,61
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
ТТК №87	Гуляш из мяса птицы (филе) в сметанно-томатном соусе	55/30	16,50	3,49	1,58	100,60	420,91	0,06	2,44	56,27		12,81	131,46	64,71	1,13
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
628/94	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	228,24					0,45			0,05
	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	Кольцо сдобное	65	5,44	4,40	36,32	202,60	847,68	0,09		25,67		12,40	54,94	9,37	0,78
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>33,67</b>	<b>26,70</b>	<b>109,71</b>	<b>803,50</b>	<b>3361,84</b>	<b>0,51</b>	<b>42,84</b>	<b>129,22</b>		<b>112,79</b>	<b>454,71</b>	<b>197,42</b>	<b>7,09</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,10</b>	<b>37,37</b>	<b>177,97</b>	<b>1207,64</b>	<b>5052,77</b>	<b>0,77</b>	<b>44,12</b>	<b>188,90</b>		<b>269,27</b>	<b>743,91</b>	<b>276,83</b>	<b>9,39</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	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
257/94	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,02	6,35	38,24	234,99	983,20	0,10	1,28	39,68		133,23	128,80	22,06	0,61
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	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
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>14,46</b>	<b>10,35</b>	<b>67,36</b>	<b>417,19</b>	<b>1745,52</b>	<b>0,16</b>	<b>1,96</b>	<b>56,98</b>		<b>287,23</b>	<b>303,40</b>	<b>68,26</b>	<b>2,70</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
ТТК №54	Салат "Новинка"	50	1,38	5,55	4,50	73,72	308,44	0,02	16,25	12,50		22,47	24,03	7,36	0,39
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	60/30	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
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
ТТК №120	Калач сметанный дрожжевой	65	5,97	5,07	35,27	207,11	866,55	0,10	0,06	46,96		23,33	70,02	10,55	0,81
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>31,86</b>	<b>41,20</b>	<b>117,28</b>	<b>960,45</b>	<b>4018,52</b>	<b>1,13</b>	<b>37,83</b>	<b>99,29</b>		<b>138,11</b>	<b>429,16</b>	<b>88,70</b>	<b>5,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,32</b>	<b>51,55</b>	<b>184,64</b>	<b>1377,64</b>	<b>5764,05</b>	<b>1,29</b>	<b>39,79</b>	<b>156,27</b>		<b>425,34</b>	<b>732,56</b>	<b>156,96</b>	<b>8,64</b>

**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
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</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
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
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>7,55</b>	<b>13,95</b>	<b>24,32</b>	<b>253,76</b>	<b>1061,73</b>	<b>0,07</b>	<b>1,41</b>	<b>87,70</b>		<b>134,19</b>	<b>177,29</b>	<b>26,91</b>	<b>1,22</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
13/08	Салат из свежей капусты	50	0,78	2,54	4,70	45,26	189,37	0,01	18,03			24,07	15,80	8,44	0,31
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	60/40	8,94	12,14	10,35	186,78	781,49	0,19	2,82			26,05	97,71	20,45	1,20
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
	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 №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
	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 лет и старше</b>			<b>27,59</b>	<b>31,69</b>	<b>129,00</b>	<b>915,58</b>	<b>3830,79</b>	<b>0,79</b>	<b>50,48</b>	<b>45,03</b>		<b>145,41</b>	<b>422,25</b>	<b>178,01</b>	<b>13,44</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,14</b>	<b>45,64</b>	<b>153,32</b>	<b>1169,34</b>	<b>4892,52</b>	<b>0,86</b>	<b>51,89</b>	<b>132,73</b>		<b>279,60</b>	<b>599,54</b>	<b>204,92</b>	<b>14,66</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	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
119/08	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	5,23	6,17	28,05	186,40	779,90	0,17	0,95	34,58		103,30	165,97	45,25	0,97
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	30	2,28	0,24	14,76	70,50	294,97	0,03				6,00	19,50	4,20	0,33
X/3	Хлеб Дарницкий	30	1,98	0,36	10,02	52,20	218,40	0,05				10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>13,29</b>	<b>9,67</b>	<b>64,13</b>	<b>395,10</b>	<b>1653,10</b>	<b>0,25</b>	<b>1,47</b>	<b>47,88</b>		<b>230,80</b>	<b>339,87</b>	<b>94,55</b>	<b>3,54</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
6/04	Салат "Тазалык"	70	0,88	7,07	6,03	92,19	385,72	0,02	21,11			24,06	17,89	10,19	0,45
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	Гуляш из мяса птицы (филе) в сметанно-томатном соусе	50/40	15,13	4,13	1,99	102,97	430,83	0,06	2,69	53,34		14,60	122,32	59,65	1,08
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
414/04	Ватрушка с картофелем	60	3,65	6,92	19,89	154,78	647,60	0,08	4,67	28,16		17,69	52,85	11,09	0,65
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>30,75</b>	<b>31,32</b>	<b>85,38</b>	<b>742,14</b>	<b>3105,11</b>	<b>0,48</b>	<b>60,38</b>	<b>132,23</b>		<b>220,21</b>	<b>452,05</b>	<b>160,57</b>	<b>5,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,04</b>	<b>40,99</b>	<b>149,51</b>	<b>1137,24</b>	<b>4758,21</b>	<b>0,73</b>	<b>61,85</b>	<b>180,11</b>		<b>451,01</b>	<b>791,92</b>	<b>255,12</b>	<b>9,40</b>

**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
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
257/94	Каша пшённая 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
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	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
<b>Итого за Завтрак для детей 12 лет и старше</b>			<b>13,63</b>	<b>12,18</b>	<b>71,74</b>	<b>448,65</b>	<b>1877,15</b>	<b>0,33</b>	<b>1,55</b>	<b>66,10</b>		<b>207,94</b>	<b>311,90</b>	<b>81,08</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
113/94	Борщ сибирский со сметаной	250/5	3,62	4,69	14,35	113,93	476,68	0,09	17,94	7,53		59,97	95,88	32,38	1,67
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	150	3,04	7,58	23,33	172,34	721,07	0,19	31,10			32,16	100,13	39,95	1,58
54-32хн/22	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	173,64		1,60	1,20		58,00	3,80	3,10	0,79
	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	55	6,52	6,67	22,34	173,36	725,34	0,05	0,09	53,35		27,89	65,08	8,40	0,53
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>27,70</b>	<b>29,26</b>	<b>99,04</b>	<b>767,16</b>	<b>3209,80</b>	<b>0,53</b>	<b>54,40</b>	<b>62,08</b>		<b>226,04</b>	<b>434,11</b>	<b>121,44</b>	<b>7,02</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,33</b>	<b>41,44</b>	<b>170,78</b>	<b>1215,81</b>	<b>5086,95</b>	<b>0,86</b>	<b>55,95</b>	<b>128,18</b>		<b>433,98</b>	<b>746,01</b>	<b>202,52</b>	<b>10,62</b>

**День 11**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
X/3	Бутерброд 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
323/97	Макароны, запечённые с яйцом	150	7,45	5,25	26,31	179,31	750,23	0,09	0,36	72,22		57,91	103,21	13,03	1,24
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 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 12 лет и старше</b>			<b>13,83</b>	<b>8,41</b>	<b>53,46</b>	<b>343,36</b>	<b>1436,62</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>93,52</b>		<b>76,26</b>	<b>226,16</b>	<b>37,58</b>	<b>3,30</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
56/08	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,80	3,42	10,18	78,32	327,69	0,09	21,30	20,00		30,56	54,46	22,02	0,84
403/94	Плов из свинины	50/150	14,47	25,50	30,96	409,01	1711,30	0,83	3,34	0,05		40,07	304,64	84,95	2,19
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
182/08	Коржик молочный	95	6,57	9,73	62,12	356,49	1491,55	0,10	0,13	63,21		18,20	69,09	10,91	0,90
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>25,88</b>	<b>39,05</b>	<b>126,28</b>	<b>952,42</b>	<b>3984,93</b>	<b>1,08</b>	<b>24,81</b>	<b>83,56</b>		<b>104,33</b>	<b>479,99</b>	<b>133,88</b>	<b>5,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,71</b>	<b>47,46</b>	<b>179,74</b>	<b>1295,78</b>	<b>5421,54</b>	<b>1,25</b>	<b>25,28</b>	<b>177,08</b>		<b>180,59</b>	<b>706,15</b>	<b>171,46</b>	<b>8,96</b>

**День 12**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	КилоДжоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак для детей 12 лет и старше</b>															
X/3	Бутерброд 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
101/08	Овощи в молочном соусе	150	3,66	3,58	12,90	97,97	409,91	0,11	24,69	22,20		103,05	105,68	35,29	0,97
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 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 12 лет и старше</b>			<b>10,14</b>	<b>6,74</b>	<b>40,25</b>	<b>263,12</b>	<b>1100,89</b>	<b>0,19</b>	<b>25,92</b>	<b>43,58</b>		<b>123,80</b>	<b>229,93</b>	<b>60,64</b>	<b>3,07</b>
<b>Обед для детей 12 лет и старше</b>															
ТТК №10	Салат "Домашний" с мясом и маслом растительным	50	2,96	13,99	2,63	148,18	619,99	0,14	3,73	12,50		10,25	44,52	9,08	0,49
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	60/30	8,99	12,30	7,36	175,77	735,42	0,18	1,66	18,04		18,49	84,82	32,22	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
54-2гн/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 №89	Пирог манный (новый)	55	3,50	11,97	26,72	229,22	959,06	0,04	0,17	76,72		38,73	50,58	7,30	0,43
<b>Итого за Обед для детей 12 лет и старше</b>			<b>27,27</b>	<b>48,06</b>	<b>105,85</b>	<b>963,05</b>	<b>4029,40</b>	<b>0,69</b>	<b>23,29</b>	<b>162,99</b>		<b>219,64</b>	<b>488,53</b>	<b>126,86</b>	<b>6,91</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,41</b>	<b>54,80</b>	<b>146,10</b>	<b>1226,17</b>	<b>5130,30</b>	<b>0,88</b>	<b>49,21</b>	<b>206,57</b>		<b>343,44</b>	<b>718,46</b>	<b>187,50</b>	<b>9,98</b>

 Ответственный: Главный технолог  / Неганов А.И.