

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "ХЭЛФ ФУД"



СОГЛАСОВАНО:

Директор

ГБОУ «Менделеевская школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»



Н.В. Тихонова /

## Двухнедельное меню двухразового горячего питания обучающихся общеобразовательной школы для детей с ОВЗ на 2023 год (Осень - зима)

№ рец., ТТК	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
		Возрастная категория питающихся		Жиры		Углеводы		старш		С		В1		Са		Fe		Mg		
		младш	старш	младш	старш	младш	старш	младш	старш	младш	старш	младш	старш	младш	старш	младш	старш	младш	старш	
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
338/15	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200		0,80	0,80	19,60	19,60	82,40	82,40	20,00	0,06	0,06	2,40	2,40	18,00	18,00				
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,16	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
3027/04	Каша молочная ячневая (вязкая) с маслом	200/5	200/5	6,78	6,78	7,00	7,00	27,99	211,12	0,00	0,02	0,02	0,26	120,50	120,50	0,26	0,26	0,27	0,27	
ТТК №17	Кофейный напиток "Бодрость"	200	200	3,02	3,02	5,22	5,22	15,90	122,65	1,00	0,04	0,04	0,25	122,90	122,90	0,25	0,25	22,05	22,05	
	<b>Итого</b>			17,40	18,88	24,70	26,08	78,54	586,57	21,13	0,27	0,28	3,61	385,00	395,00	3,61	3,81	59,12	60,82	
<b>Обед</b>																				
ТТК №994	Салат Пестрый	75	100	5,04	6,72	3,34	4,45	13,84	105,30	6,25	0,06	0,06	0,70	46,40	61,86	0,70	0,93	8,50	11,32	
139/04	Суп картофельный с бобовыми с щиплятами	250/25	250/25	11,01	11,01	5,84	5,84	14,86	145,06	5,80	0,07	0,07	0,90	93,20	93,20	0,90	0,90	43,45	43,45	
250/17	Бифстроганов	50/50	50/50	8,48	8,48	9,10	9,10	5,20	228,51	0,74	0,05	0,05	0,40	43,32	43,32	0,40	0,40	22,40	22,40	
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5,36	6,43	4,37	5,24	32,54	156,30	0,00	0,09	0,10	0,87	16,46	19,75	0,87	1,04	8,48	10,17	
ТТК №315	Компот полуслизкий из яблома	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	15,63	63,58	0,00	0,02	0,02	0,45	12,00	12,00	0,45	0,45	6,30	6,30	
	<b>Итого</b>			32	2,62	2,62	3,12	26,04	136,00	0,00	0,03	0,03	0,73	10,15	10,15	0,73	0,73	7,00	7,00	
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	71,19	0,00	0,03	0,03	0,33	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40	
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	77,06	0,00	0,03	0,03	0,70	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62	
	<b>Итого</b>			37,44	42,62	26,54	28,88	139,26	983,00	12,79	0,38	0,45	5,08	232,70	257,45	5,08	5,81	105,95	114,66	
	<b>Итого за день</b>			54,84	61,50	51,24	54,96	217,80	1569,57	33,92	0,65	0,73	8,69	617,70	652,45	8,69	9,62	165,07	175,48	
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
338/15	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,60	55,80	40,00	0,09	0,09	0,45	51,15	51,15	0,45	0,45	19,60	19,60	
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	154,75	0,00	0,06	0,06	0,52	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94	
340/04	Омлет натуральный с маслом	180/3	200/5	14,98	20,00	13,49	15,00	3,80	276,62	329,95	0,00	0,10	0,15	123,70	137,40	1,62	2,01	14,75	15,21	
ТТК №13	Чай полуслизкий с молоком	200	200	1,65	1,65	1,35	1,35	15,90	81,00	1,33	0,04	0,04	0,11	136,60	136,60	0,11	0,11	5,40	5,40	
386/17	Йогурт питьевой	100	150	4,30	6,45	2,00	3,00	6,20	60,00	0,70	0,05	0,06	0,15	120,00	180,00	0,15	0,15	6,80	10,20	
	<b>Итого</b>			24,78	31,95	25,99	28,50	56,96	628,17	42,03	0,33	0,40	2,80	441,28	514,98	2,80	3,24	56,49	60,35	
<b>Обед</b>																				
25/04	Салат Стетной	75	100	1,61	2,15	6,22	8,30	8,90	97,90	8,00	0,02	0,03	0,76	30,30	40,40	0,76	1,02	10,55	14,10	
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками мясными со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,04	7,04	9,41	9,41	14,31	170,08	5,95	0,05	0,05	0,04	48,82	48,82	0,04	0,04	10,62	10,62	
291/17	Плов из птицы (грудки)	50/150	75/200	25,70	35,34	7,69	11,53	30,01	309,90	4,90	0,21	0,27	1,90	105,90	105,90	1,90	2,42	20,45	26,07	



ТТК №317	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	24,81	24,81	100,62	100,62	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	17,25	17,25	1,95	1,95	13,80	13,80
ТТК №26	Блинчик с повидлом (из п/ф)	63	63	2,25	2,25	3,19	3,19	26,12	26,12	156,75	156,75	0,03	0,03	0,05	0,05	0,83	14,70	14,70	0,83	0,83	10,60	10,60
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,03	0,33	6,00	12,00	0,66	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	0,70	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
Итого				41,73	54,34	27,28	33,56	135,30	166,61	983,50	1203,45	19,03	23,08	0,39	0,50	2,61	205,31	244,24	6,51	7,62	75,84	89,21
Итого за день				66,51	86,29	53,27	62,06	192,26	227,48	1611,67	1914,95	61,06	65,46	0,72	0,90	3,31	646,59	759,22	9,31	10,86	132,33	149,56
3 день																						
Завтрак																						
338/15	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	80	80	0,56	0,56	0,15	0,15	15,23	15,23	64,00	64,00	26,60	26,60	0,04	0,04	0,10	24,70	24,70	0,10	0,10	9,01	9,01
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	0,70	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00	0,03	0,03	1,00	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80
160/04	Суп молочный с вермишелью	250	250	5,37	5,37	5,48	5,48	16,52	16,52	136,84	136,84	0,90	0,90	0,06	0,06	0,25	158,80	158,80	0,25	0,25	23,06	23,06
ТТК №18	Какао с молоком (полусливочное)	200	200	4,90	4,90	5,00	5,00	32,50	32,50	106,66	106,66	1,00	1,00	0,03	0,03	0,36	121,60	121,60	0,36	0,36	15,80	15,80
Итого				23,15	24,63	27,35	28,73	79,30	79,30	545,34	560,82	28,63	28,65	0,31	0,32	2,41	436,70	446,70	2,41	2,61	71,47	73,17
Обед																						
71/04	Винегрет овощной	75	100	2,23	2,97	7,16	9,55	8,12	10,82	93,80	125,10	7,22	9,63	0,06	0,08	0,62	23,40	31,20	0,62	0,83	14,65	19,53
134/04	Суп крестьянский с цыплятами со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,26	7,26	8,80	8,80	10,68	10,68	151,00	151,00	9,90	9,90	0,04	0,04	0,60	35,90	35,90	0,60	0,60	14,20	14,20
ТТК №730	Фрикадельки рыбные "Капелька" (из п/ф) с припущ. овощами (горошек консерв.)	75/15	75/25	0,68	1,36	4,87	4,90	6,37	9,50	116,00	134,30	1,60	1,90	0,00	0,20	0,75	17,27	23,80	0,75	0,90	9,80	10,90
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	6,75	8,10	22,12	26,55	163,50	196,20	6,90	8,30	0,23	0,28	1,20	47,80	57,37	1,20	1,50	12,75	15,30
631/04	Компот из свежих плодов (яблок)	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	22,66	22,66	142,00	142,00	2,68	2,68	0,11	0,11	0,18	6,40	6,40	0,18	0,18	3,60	3,60
734/04	Булочка домашняя	50	50	3,55	3,55	7,40	7,40	28,10	28,10	154,00	154,00	0,00	0,00	0,07	0,07	0,07	19,76	19,76	0,07	0,07	20,16	20,16
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,03	0,33	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	0,70	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
Итого				21,76	26,27	35,75	39,88	129,20	154,37	968,55	1122,04	28,30	32,41	0,57	0,88	4,45	161,70	191,60	4,45	5,44	84,98	97,71
Итого за день				44,91	50,90	63,10	68,61	208,50	233,67	1513,89	1682,86	56,93	61,06	0,89	1,20	6,86	598,40	638,30	6,86	8,05	156,45	170,88
4 день																						
Завтрак																						
338/15	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,60	12,60	55,80	55,80	40,00	40,00	0,09	0,09	0,45	51,15	51,15	0,45	0,45	19,60	19,60
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	0,52	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ.	150/20	150/50	24,50	26,66	10,92	11,47	38,04	44,69	351,60	413,64	3,52	4,14	0,10	0,11	1,35	469,70	552,50	1,15	1,35	19,24	22,60
ТТК №1	Чай полусливочный	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	5,06	5,06	21,50	21,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	5,05	5,05	0,84	0,84	4,40	4,40
Итого				28,55	30,71	20,12	20,67	74,16	80,81	583,65	645,69	43,52	44,14	0,25	0,26	2,96	535,73	618,53	2,96	3,16	53,18	56,54
Обед																						
31/10	Салат из свеклы с сыром	75	100	4,60	6,12	7,00	9,38	6,90	9,20	109,10	145,50	4,30	5,70	0,02	0,03	1,60	159,20	212,20	1,20	1,60	24,40	32,50
99/17	Суп из овощей с цыплятами со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,56	7,56	5,08	5,08	12,51	12,51	153,04	153,04	10,40	10,40	0,07	0,07	0,80	35,87	35,87	0,80	0,80	20,70	20,70
ТТК №39	Котлеты "Гатарские" с припущенными овощами (кукуруза конс.)	75/15	2/50/15	10,78	14,38	6,53	8,71	14,37	18,87	170,40	227,16	2,64	3,52	0,10	0,13	1,07	10,66	14,21	1,07	1,43	16,27	21,70
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4,65	5,57	4,75	5,70	24,86	29,83	160,80	192,97	0,05	0,06	0,00	0,00	0,91	15,21	18,25	0,91	1,09	15,53	18,64
ТТК №315	Компот "Фруктовый" (курага)	200	200	0,78	0,78	0,00	0,00	10,05	10,05	70,27	70,27	0,60	0,60	0,02	0,02	1,80	24,00	24,00	1,80	1,80	15,75	15,75
№ 1/17	Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,90	0,90	5,16	5,16	19,00	19,00	105,00	105,00	0,24	0,24	0,03	0,03	0,28	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,03	0,66	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	0,70	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
Итого				33,80	42,27	29,29	35,16	118,84	145,52	916,86	1113,38	18,23	20,52	0,30	0,38	2,92	282,47	348,06	2,92	3,86	107,31	128,15
Итого за день				62,35	72,98	49,41	55,83	193,00	226,33	1500,51	1759,07	61,75	64,66	0,55	0,64	4,05	818,20	966,59	4,05	5,12	160,49	184,69
5 день																						
Завтрак																						
338/15	Плоды и ягоды свежие (бананы)	200	200	3,00	3,00	1,00	1,00	42,00	42,00	192,00	192,00	20,00	20,00	0,08	0,08	1,20	16,00	16,00	1,20	1,20	84,47	84,47
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	0,52	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
ТТК №32	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	200/5	7,17	7,17	8,60	8,60	35,45	35,45	214,97	214,97	0,00	0,00	0,12	0,12	1,09	96,50	96,50	1,09	1,09	8,80	8,80
ТТК №13	Чай полусливочный с молоком	200	200	1,65	1,65	1,35	1,35	15,90	15,90	81,00	81,00	1,33	1,33	0,04	0,04	0,11	136,60	136,60	0,11	0,11	5,40	5,40
Итого				14,32	14,32	20,10	20,10	111,81	111,81	642,72	642,72	21,33	21,33	0,30	0,30	2,92	258,93	258,93	2,92	2,92	108,61	108,61
Обед																						
65/04	Салат Здоровье	75	100	6,70	8,90	6,75	9,00	13,50	18,00	41,25	55,00	5,60	7,50	0,04	0,05	0,22	16,40	21,90	0,22	0,30	13,50	18,00
148/04	Суп-паша домашняя с фрикадельками мясными	250/25	250/25	7,88	7,88	8,66	8,66	10,91	10,91	153,79	153,79	3,23	3,23	0,09	0,09	1,09	105,94	105,94	1,09	1,09	10,04	10,04
ТТК №42	Запеченная мякоть птицы с сыром с овощами (горошек конс)	75/25	100/10	28,64	37,96	9,80	13,00	2,99	3,69	214,69	283,56	0,16	0,21	0,05	0,07	0,38	43,03	57,40	0,38	0,51	14,55	19,40



510/04	Каша ячневая вязкая	150	180	5,00	6,00	4,70	5,64	22,38	26,86	151,82	182,18	0,00	0,00	0,29	0,35	27,35	32,82	0,29	0,24	10,45	12,54
ТТК №315	Компот полусливадкий из чернослива	200	200	0,35	0,35	0,00	0,00	15,63	15,63	63,58	63,58	0,45	0,45	0,02	0,02	12,00	12,00	1,95	1,95	15,30	15,30
ТТК №26	Блинчик с повидлом (из п/ф)	63	63	2,25	2,25	3,19	3,19	26,12	26,12	156,75	156,75	0,03	0,03	0,05	0,05	14,70	14,70	0,83	0,83	10,60	10,60
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
Итого				55,35	70,30	33,87	40,62	122,68	147,27	930,13	1114,30	9,47	11,42	0,60	0,73	230,59	261,93	5,70	6,28	84,26	99,90
Итого за день				69,67	84,62	53,97	60,72	234,49	259,08	1572,85	1757,02	30,80	32,75	0,90	1,03	489,52	520,86	8,62	9,20	192,87	208,51
6 день																					
Завтрак																					
338/15	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	200	0,80	0,80	0,80	0,80	19,60	19,60	82,40	82,40	20,00	20,00	0,06	0,06	32,00	32,00	2,40	2,40	18,00	18,00
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
311/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	200/5	7,99	8,01	5,33	6,78	32,51	32,54	230,02	243,26	0,00	0,00	0,07	0,07	142,08	142,08	0,11	0,11	9,07	9,07
ТТК №18	Какао с молоком (полусливдкое)	200	200	4,90	4,90	5,00	5,00	32,50	32,50	106,66	106,66	1,00	1,00	0,03	0,03	121,60	121,60	0,36	0,36	15,80	15,80
Итого				20,49	21,99	22,81	25,64	99,66	99,69	589,48	618,20	21,13	21,15	0,31	0,32	405,28	415,28	3,57	3,77	61,67	63,37
Обед																					
20/17	Салат из свежих огурцов	75	100	0,58	0,78	4,57	6,09	1,82	2,42	50,71	67,61	7,00	9,28	0,02	0,03	16,00	21,30	0,04	0,05	9,75	13,00
133/04	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	250/25	6,20	6,20	5,00	5,00	13,97	13,97	149,66	149,66	11,10	11,10	0,09	0,09	106,30	106,30	1,03	1,03	20,90	20,90
260/15	Гуляш	50/50	50/50	16,13	16,13	8,28	8,28	3,68	3,68	198,76	198,76	2,44	2,44	0,06	0,06	14,89	14,89	2,34	2,34	9,05	9,05
516/04	Макаронные изделия отварные	150	180	5,36	6,43	4,37	5,24	32,54	39,04	156,30	187,56	0,00	0,00	0,09	0,10	16,46	19,75	0,87	1,04	8,48	10,17
ТТК №315	Компот полусливадкий из яблома	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	15,63	15,63	63,58	63,58	0,00	0,00	0,02	0,02	12,00	12,00	0,45	0,45	6,30	6,30
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
Итого				35,82	39,52	26,11	28,86	124,83	146,84	903,26	1022,61	20,54	22,82	0,37	0,43	186,97	201,56	6,49	7,00	71,30	80,44
Итого за день				56,31	61,51	48,92	54,50	224,49	246,53	1492,74	1640,81	41,67	43,97	0,69	0,75	592,25	616,84	10,06	10,77	132,97	143,81
7 день																					
Завтрак																					
338/15	Плоды и ягоды свежие (апельсины)	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,60	12,60	55,80	55,80	40,00	40,00	0,09	0,09	51,15	51,15	0,45	0,45	19,60	19,60
3/04	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	15,05	170,40	185,88	0,13	0,15	0,15	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50
ТТК №24	Сырники из творога запеченные со стуженым молоком	150/50	150/50	28,05	28,05	10,45	10,45	38,19	38,19	383,97	383,97	0,69	0,69	0,15	0,15	367,45	367,45	1,19	1,19	17,20	17,20
ТТК №1	Чай полусливадкий	200	200	0,20	0,20	0,05	0,05	5,06	5,06	21,50	21,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,05	5,05	0,84	0,84	4,40	4,40
Итого				36,40	37,88	22,18	23,56	70,90	70,90	631,67	647,15	40,82	40,84	0,39	0,40	533,25	543,25	3,18	3,38	60,00	61,70
Обед																					
75/17	Икра морковная	75	100	1,65	2,20	2,02	2,70	8,10	10,80	70,30	93,70	3,90	5,20	0,02	0,03	23,00	30,70	0,90	1,20	15,90	21,20
110/04	Борщ из свежей капусты с картофелем с фрикадельками мясными со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,04	7,04	9,41	9,41	14,31	14,31	170,08	170,08	5,95	5,95	0,05	0,05	48,82	48,82	0,04	0,04	10,62	10,62
ТТК №34	Котлеты "Крестьянские" с соусом	75/15	2/50/15	11,16	15,26	8,43	10,96	9,30	12,86	193,75	256,13	0,32	0,43	0,08	0,11	10,66	14,21	0,90	1,20	14,04	18,72
520/04	Пюре картофельное	150	180	3,31	3,97	6,75	8,10	22,12	26,55	163,50	196,20	6,90	8,30	0,23	0,28	47,80	57,37	1,20	1,50	12,75	15,30
631/04	Компот из свежих плодов (яблок)	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	22,66	22,66	142,00	142,00	2,68	2,68	0,11	0,11	6,40	6,40	0,18	0,18	3,60	3,60
458/10	Ватрушка с повидлом	70	70	6,00	6,00	2,19	2,19	23,68	23,68	172,60	172,60	0,11	0,11	0,06	0,06	15,60	15,60	1,08	1,08	17,40	17,40
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	29,82	71,19	142,38	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62
Итого				33,89	41,63	29,57	34,49	131,32	156,92	1060,48	1250,15	19,86	22,67	0,61	0,74	163,45	190,27	5,33	6,56	84,13	100,86
Итого за день				70,29	79,51	51,75	58,05	202,22	227,82	1692,15	1897,30	60,68	63,51	1,00	1,14	696,70	733,52	8,51	9,94	144,13	162,56
8 день																					
Завтрак																					
338/15	Плоды и ягоды свежие (груша)	150	150	0,60	0,60	0,45	0,45	15,45	15,45	70,50	70,50	7,50	7,50	0,03	0,03	28,50	28,50	1,45	1,45	18,00	18,00
1/04	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,50	2,50	9,15	9,15	18,46	18,46	154,75	154,75	0,00	0,00	0,06	0,06	9,83	9,83	0,52	0,52	9,94	9,94
342/04	Омлет с сыром с маслом	200/3	200/5	25,33	25,35	12,81	13,05	2,66	2,69	357,42	409,91	0,00	0,00	0,15	0,15	525,00	531,25	2,00	2,01	15,00	15,21
ТТК №13	Чай полусливадкий с молоком	200	200	1,65	1,65	1,35	1,35	15,90	15,90	81,00	81,00	1,33	1,33	0,04	0,04	136,60	136,60	0,11	0,11	5,40	5,40
386/17	Апифолин	150	150	4,53	4,53	4,05	4,05	6,48	6,48	90,51	90,51	1,29	1,29	0,09	0,09	270,00	270,00	0,22	0,22	15,00	15,00
Итого				34,61	34,63	27,81	28,05	58,95	58,98	754,18	806,67	10,12	10,12	0,37	0,37	969,93	976,18	4,30	4,31	63,34	63,55
Обед																					
54/17	Салат из свеклы с яблоками	75	100	2,84	3,79	3,32	4,43	12,21	16,28	90,11	120,15	3,86	6,40	0,01	0,02	17,56	29,30	0,89	1,48	10,10	16,80
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплятами со сметаной	250/25/10	250/25/10	7,23	7,23	5,99	5,99	9,37	9,37	138,35	138,35	2,56	2,56	0,05	0,05	50,37	50,37	0,57	0,57	9,22	9,22
ТТК №43	Рыба тушеная с овощами (минтай)	50/50	75/50	13,00	17,10	5,70	9,00	5,20	7,00	113,00	141,25	4,60	6,20	0,09	0,10	31,50	44,40	0,80	1,16	27,60	38,30
511/04	Рис отварной	150	180	3,85	4,62	6,22	7,46	24,17	31,00	199,02	238,82	0,00	0,00	0,04	0,05	15,68	18,82	0,09	0,10	11,44	13,73



ТТК №315	Компот полусливочки из чернослива	200	200	0,35	0,35	0,00	0,00	15,63	63,58	63,58	0,45	0,45	0,02	0,02	12,00	12,00	1,95	1,95	15,30	15,30	
	Кондитерское изделие (пряник)	35	35	2,80	2,80	-5,36	5,36	24,23	145,10	145,10	0,00	0,00	0,04	0,04	13,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	4,86	4,86	0,36	0,72	14,91	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40	
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62	
	<b>Итого</b>			<b>34,60</b>	<b>42,85</b>	<b>27,36</b>	<b>33,37</b>	<b>121,96</b>	<b>897,41</b>	<b>1066,69</b>	<b>11,47</b>	<b>15,61</b>	<b>0,31</b>	<b>0,38</b>	<b>151,28</b>	<b>185,06</b>	<b>5,33</b>	<b>6,62</b>	<b>83,48</b>	<b>107,37</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>69,21</b>	<b>77,48</b>	<b>55,17</b>	<b>61,42</b>	<b>180,91</b>	<b>1651,59</b>	<b>1873,36</b>	<b>21,59</b>	<b>25,73</b>	<b>0,68</b>	<b>0,75</b>	<b>1121,21</b>	<b>1161,24</b>	<b>9,63</b>	<b>10,93</b>	<b>146,82</b>	<b>170,92</b>	
	9 день																				
	<b>Завтрак</b>																				
338/15	Флоды и ягоды свежие (апельсины)	150	150	1,35	1,35	0,00	0,00	12,60	55,80	55,80	40,00	40,00	0,09	0,09	51,15	51,15	0,45	0,45	19,60	19,60	
3/04	Бугеррод с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	170,40	183,88	0,13	0,15	0,16	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50	
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/3	200/5	7,99	8,01	6,30	6,75	32,98	191,46	192,60	0,00	0,00	0,02	0,02	129,17	129,17	0,25	0,25	7,55	7,55	
ТТК №17	Кофейный напиток "Бодрость"	200	200	3,02	3,02	5,22	5,22	15,90	122,65	122,65	1,00	1,00	0,04	0,04	122,90	122,90	0,25	0,25	22,05	22,05	
	<b>Итого</b>			<b>19,16</b>	<b>20,66</b>	<b>23,20</b>	<b>25,03</b>	<b>76,50</b>	<b>540,31</b>	<b>556,93</b>	<b>41,13</b>	<b>41,15</b>	<b>0,30</b>	<b>0,31</b>	<b>412,82</b>	<b>422,82</b>	<b>1,65</b>	<b>1,85</b>	<b>68,00</b>	<b>69,70</b>	
	<b>Обед</b>																				
47/17	Салат из квашеной капусты	75	100	1,67	2,22	3,76	5,02	6,96	68,36	91,15	14,80	19,80	0,01	0,02	31,60	42,10	0,45	0,60	10,80	14,40	
139/04	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками мясными	250/25	250/25	11,89	11,89	5,57	5,57	17,15	168,25	168,25	5,80	5,80	0,07	0,07	93,20	93,20	0,95	0,95	43,45	43,45	
ТТК №39	Котлеты "Татарские" с припущенными овощами (морковь)	75/15	2/50/15	10,78	14,38	6,53	8,71	14,37	170,40	227,16	2,64	3,52	0,13	0,13	10,66	14,21	1,07	1,43	16,27	21,70	
510/04	Каша гречневая вязкая	150	180	4,65	5,57	4,75	5,70	24,86	160,80	192,97	0,05	0,06	0,00	0,00	15,21	18,25	0,91	1,09	15,53	18,64	
ТТК №315	Компот "Фруктовый" (курага)	200	200	0,78	0,78	0,00	0,00	10,05	70,27	70,27	0,60	0,60	0,02	0,02	24,00	24,00	1,80	1,80	15,75	15,75	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	20	0,90	0,90	5,16	5,16	19,00	105,00	105,00	0,24	0,24	0,03	0,03	26,36	26,36	0,28	0,28	4,84	4,84	
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40	
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62	
	<b>Итого</b>			<b>35,20</b>	<b>42,70</b>	<b>26,54</b>	<b>31,29</b>	<b>123,54</b>	<b>891,33</b>	<b>1074,24</b>	<b>24,13</b>	<b>30,02</b>	<b>0,30</b>	<b>0,37</b>	<b>212,20</b>	<b>235,29</b>	<b>6,49</b>	<b>7,51</b>	<b>116,46</b>	<b>132,80</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>54,36</b>	<b>63,36</b>	<b>49,74</b>	<b>56,32</b>	<b>200,04</b>	<b>1431,64</b>	<b>1631,17</b>	<b>65,26</b>	<b>71,17</b>	<b>0,60</b>	<b>0,68</b>	<b>625,02</b>	<b>658,11</b>	<b>8,14</b>	<b>9,36</b>	<b>184,46</b>	<b>202,50</b>	
	10 день																				
	<b>Завтрак</b>																				
3/04	Бугеррод с маслом с сыром	30/10/15	30/10/20	6,80	8,28	11,68	13,06	15,05	170,40	183,88	0,13	0,15	0,16	0,16	109,60	119,60	0,70	0,90	18,80	20,50	
227/16	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,52	5,52	5,04	5,04	0,00	67,44	67,44	0,00	0,00	0,03	0,03	22,00	22,00	1,00	1,00	4,80	4,80	
161/04	Суп молочный с рисом	250	250	4,70	4,70	4,73	4,73	19,67	139,99	139,99	0,90	0,90	0,06	0,06	158,80	158,80	0,25	0,25	23,06	23,06	
ТТК №13	Чай полусливочки с молоком	200	200	1,65	1,65	1,35	1,35	15,90	81,00	81,00	1,33	1,33	0,04	0,04	136,60	136,60	0,11	0,11	5,40	5,40	
	<b>Итого</b>			<b>18,67</b>	<b>20,15</b>	<b>22,80</b>	<b>24,18</b>	<b>50,62</b>	<b>458,83</b>	<b>474,31</b>	<b>2,36</b>	<b>2,38</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>427,00</b>	<b>437,00</b>	<b>2,06</b>	<b>2,26</b>	<b>52,06</b>	<b>53,76</b>	
	<b>Обед</b>																				
71/04	Винегрет овощной	75	100	2,23	2,97	7,16	9,55	8,12	93,80	125,10	7,22	9,63	0,06	0,08	23,40	31,20	0,62	0,83	14,65	19,53	
132/04	Рассольник ленинградский с щиплягами со сметаной	250/25/10	250/25/10	8,05	8,05	6,17	6,17	13,51	125,72	125,72	6,12	6,12	0,05	0,05	103,40	103,40	1,09	1,09	10,70	10,70	
ТТК №9	Фрикадельки "Особые" (из п/ф) с соусом	50/50	50/50	5,35	5,35	7,30	7,30	9,93	165,09	165,09	0,11	0,11	0,01	0,01	86,25	86,25	1,15	1,15	25,18	25,18	
ТТК №446	Гороховое пюре	150	180	16,96	20,35	4,98	5,98	27,41	34,89	62,32	194,78	0,00	0,00	0,00	0,45	0,67	0,01	0,01	0,05	0,07	
ТТК №317	Напиток "Фруктовый" (сухофрукты)	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	24,81	100,62	100,62	0,15	0,15	0,00	0,00	17,25	17,25	1,95	1,95	13,80	13,80	
ТТК №26	Блинчик с повидлом (из п/ф)	63	63	2,25	2,25	3,19	3,19	26,12	156,75	156,75	0,03	0,03	0,05	0,05	14,70	14,70	0,83	0,83	10,60	10,60	
№ 1/17	Хлеб белый	1/30	2/30	2,43	4,86	0,36	0,72	14,91	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,07	6,00	12,00	0,33	0,66	4,20	8,40	
№ 1/17	Хлеб сельский	1/37,5	1/37,5	2,10	2,10	0,41	0,41	16,24	77,06	77,06	0,00	0,00	0,03	0,03	5,17	5,17	0,70	0,70	5,62	5,62	
	<b>Итого</b>			<b>39,97</b>	<b>46,53</b>	<b>29,57</b>	<b>33,32</b>	<b>141,05</b>	<b>952,55</b>	<b>1087,50</b>	<b>13,63</b>	<b>16,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>256,62</b>	<b>270,64</b>	<b>6,68</b>	<b>7,22</b>	<b>84,80</b>	<b>93,90</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>58,64</b>	<b>66,68</b>	<b>52,37</b>	<b>57,50</b>	<b>191,67</b>	<b>1411,38</b>	<b>1561,81</b>	<b>15,99</b>	<b>18,42</b>	<b>0,51</b>	<b>0,58</b>	<b>683,62</b>	<b>707,64</b>	<b>8,74</b>	<b>9,48</b>	<b>136,86</b>	<b>147,66</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>			<b>467,89</b>	<b>547,43</b>	<b>454,64</b>	<b>541,07</b>	<b>2045,38</b>	<b>2316,82</b>	<b>14100,99</b>	<b>16249,01</b>	<b>449,65</b>	<b>482,75</b>	<b>7,19</b>	<b>8,40</b>	<b>6889,21</b>	<b>7414,77</b>	<b>88,61</b>	<b>99,73</b>	<b>1552,45</b>	<b>1716,57</b>
	<b>В среднем в день</b>			<b>46,79</b>	<b>54,74</b>	<b>45,46</b>	<b>54,11</b>	<b>204,54</b>	<b>1410,10</b>	<b>1624,90</b>	<b>44,97</b>	<b>48,28</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>688,92</b>	<b>741,48</b>	<b>8,86</b>	<b>9,97</b>	<b>155,25</b>	<b>171,66</b>	
	<b>Соотношение белков, жиров и углеводов</b>																				

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей за завтрак и обед

возраст детей	энергетическая ценность, ккал	белки, г	жиры, г	углеводы, г	С	В1	Ca	Fe	Mg
7-11 лет	1175-1410	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	30-36	0,6-0,72	550-660	6-7,2	125-150
с 12 лет и старше	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8	35-42	0,7-0,84	600-720	9-10,8	150-180

Примечание:

