

"Согласовано"

*Судья*

"18" 04 2022г

"Утверждаю" Директор

МУХ ТОО "Поиск"

Васюкова

"18" 04 2022г



Примерный 12-дневный рацион питания детей 7-11 лет (начальное звено 1-4 классы) и 12-18 лет (среднее и старшее звено 5-11 классы), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Воткинска на весенний период

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Килоджоули (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe															
Горячее питание завтрак (нач. звено 1-4 класс) для 1 смены																														
ТТК	Салат "Аппетитный"	60	3,59	9,46	1,67	106,08	443,84	0,07	3,00	45,05				15,97	59,57	8,01	0,64													
ТТК №29	Гуляш из свинины	90	13,76	24,66	1,60	283,27	1185,20	0,84	1,22				16,87	164,48	25,11	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														
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 Пшеничный	37,5	2,85	0,30	18,45	88,13	368,74	0,04					7,50	24,38	5,25	0,41														
Итого за Горячее питание завтрак (нач. звено 1-4 класс) для 1 см														25,00	38,98	59,29	689,83	2886,25	1,12	104,22	66,05	61,07	364,58	115,40	5,17					
Горячее питание обед (нач. звено 1-4 класс) для 2 смены																														
ТТК	Салат "Аппетитный"	60	3,59	9,46	1,67	106,08	443,84	0,07	3,00	45,05				15,97	59,57	8,01	0,64													
44/08	Агырчи шьд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	200/10	1,90	3,25	10,31	77,95	326,14	0,07	18,68	23,02			37,12	58,34	20,19	0,78														
439/94	Окорочок куриный отварной	75	20,82	10,07	0,09	170,96	715,30	0,10		0,04			20,32	146,35	21,02	2,11														
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	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38	516,22	0,06					10,50	34,13	7,35	0,58														
	Хлеб Дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72	203,84	0,05					9,80	44,24	13,16	1,09														
Итого за Горячее питание обед (нач. звено 1-4 класс) для 2 смен														36,82	28,02	80,46	715,40	2993,23	0,51	21,68	89,11	108,44	457,08	145,06	7,82					
Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)																														
44/08	Агырчи шьд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	200/10	1,90	3,25	10,31	77,95	326,14	0,07	18,68	23,02			37,12	58,34	20,19	0,78														
439/94	Окорочок куриный отварной	75	20,82	10,07	0,09	170,96	715,30	0,10		0,04			20,32	146,35	21,02	2,11														
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	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														
Итого за Обед за 75 рублей (среднее и старшее звено 5-11 класс)														34,44	30,27	90,98	768,69	3216,20	0,45	18,85	120,78	124,65	425,47	139,09	7,20					
Обед за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)																														
44/08	Агырчи шьд (блюдо удмуртской кухни) со сметаной	200/10	1,90	3,25	10,31	77,95	326,14	0,07	18,68	23,02			37,12	58,34	20,19	0,78														
439/94	Окорочок куриный отварной	75	20,82	10,07	0,09	170,96	715,30	0,10		0,04			20,32	146,35	21,02	2,11														
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	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 за 60,00 рублей (дети из многодетных и малообеспеченных семей)														30,94	18,30	64,26	539,47	2257,14	0,41	18,68	44,06	85,92	374,89	131,79	6,77					
Итого за день														127,20	115,57	294,99	2713,39	11352,82	2,49	163,43	320,00	380,08	1622,02	531,34	26,96					