

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ СШ с.Рыткучи

 А.К.Кафизова

приказ МБОУ СШ с.Рыткучи

от 01.08.2023 № 01-12/74

Меню приготовляемых блюд при 5-х разовом питании  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
"Средняя школа с.Рыткучи"  
на I полугодие 2023-2024 учебного года

**Менюготавливаемых блюд при 5-ти разовом питании**  
**МБОУ СШ с.Рыткучи на I полугодие 2023 - 2024 учебного года**

День №1	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	P	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,13</b>	<b>10,13</b>	<b>13,55</b>	<b>13,55</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>374,6</b>	<b>374,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>144</b>	<b>119,9</b>	<b>16,1</b>	<b>2,3</b>
завтрак 2	5	каша молочная пшеничная	200	250	7,3	9,1	7,5	9,4	35,7	38,7	240	275	0,2	1	0,25	0,5	118	157	14,8	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	61	груша свежая	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	21	21	63	63	0,05	0,03	0,01	10	16	11	8	2,2
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>13,98</b>	<b>15,78</b>	<b>16,6</b>	<b>18,5</b>	<b>87,6</b>	<b>90,6</b>	<b>623,1</b>	<b>658,1</b>	<b>0,45</b>	<b>1,74</b>	<b>0,34</b>	<b>0,5</b>	<b>130</b>	<b>201,9</b>	<b>25,4</b>	<b>3,4</b>
обед	17	салат из огурцов,горошка	100	100	4	4	5	5	7,3	7,3	93	93	0,1	1,5	0,11	4	31	13	16	1,1
	26	рассольник домашний на м/б	250	300	4,6	5,52	7,4	8,8	14,7	17,6	184	221	0,1	11,6	0,6	10,6	46,1	82,2	29,5	1,5
	35	ленивые голубцы	250	250	15	15	20	20	23	23	300	300	0,12	4,68	0,06	23,3	70	154	36	2,9
	54	хлеб пшеничный	80	100	6,48	8,1	0,8	1	39	48,75	193,6	242	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	77	компот из сливы	200	200	0,1	0,1	0	0	21,7	21,7	98,6	98,6	0,4	0	0	0,6	11,6	4,6	4,1	0,2
		<b>итого за обед</b>			<b>30,18</b>	<b>32,72</b>	<b>33,2</b>	<b>34,8</b>	<b>105,7</b>	<b>118,4</b>	<b>869,2</b>	<b>954,6</b>	<b>0,92</b>	<b>18,5</b>	<b>0,77</b>	<b>38,5</b>	<b>167</b>	<b>293</b>	<b>94,2</b>	<b>7,5</b>
ужин	13	гуляш	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	0	2,8	0	0,5	16,3	138	16,7	0,8
	45	макароньы отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	0,1	0,7	0,15	0	7,5	57,9	10,5	0,8
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>			<b>26,28</b>	<b>26,28</b>	<b>30,2</b>	<b>30,2</b>	<b>95,1</b>	<b>95,1</b>	<b>725,7</b>	<b>725,7</b>	<b>0,3</b>	<b>4,21</b>	<b>0,23</b>	<b>0,5</b>	<b>35,5</b>	<b>240,8</b>	<b>37,8</b>	<b>3,8</b>
2 ужин	62	конфета шоколадная	20	20	0,9	0,9	6,9	6,9	11,5	11,5	109,8	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	44	булочка сдобная	60	80	5	7,5	4	6	42	63,4	224	336	0,1	0,7	0,3	0	11,2	39,3	7,1	0,4
	83	сок яблочный	200	200	0,9	0,9	0,18	0,18	17,71	17,71	76,9	76,9	0	0	1	3,58	12,5	12,52	7,15	2,5
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>6,8</b>	<b>9,3</b>	<b>11,08</b>	<b>13,08</b>	<b>71,21</b>	<b>92,61</b>	<b>410,7</b>	<b>522,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>1,3</b>	<b>3,58</b>	<b>23,7</b>	<b>51,82</b>	<b>14,3</b>	<b>2,9</b>
		<b>итого за день</b>			<b>87,37</b>	<b>94,2</b>	<b>104,63</b>	<b>110,1</b>	<b>411,5</b>	<b>448,6</b>	<b>3003,3</b>	<b>3235,7</b>	<b>1,97</b>	<b>25,9</b>	<b>2,76</b>	<b>43,3</b>	<b>499</b>	<b>907,4</b>	<b>188</b>	<b>19,9</b>

День №2	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,13</b>	<b>10,13</b>	<b>13,55</b>	<b>13,55</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>374,6</b>	<b>374,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>144</b>	<b>119,9</b>	<b>16,1</b>	<b>2,3</b>
Завтрак 2	7	суп молоч с макар изделиями	200	250	5,44	6,8	6,32	7,9	28	35	189	237	0	0,6	0,25	0,5	115	97,8	17,2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
	87	апельсин свежий	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	9	9	49	49	0,05	0,03	0,01	10	16	11	8	2,2
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>12,12</b>	<b>13,48</b>	<b>15,82</b>	<b>17,4</b>	<b>87,8</b>	<b>94,8</b>	<b>554,7</b>	<b>602,7</b>	<b>0,25</b>	<b>1,34</b>	<b>0,34</b>	<b>1,3</b>	<b>135</b>	<b>143,7</b>	<b>29,7</b>	<b>2,7</b>
обед	99	лечо из сладкого перца	80	80	2,08	2,08	4,24	4,24	4,56	4,56	45	45	0,1	0,4	0,1	6,6	19,8	15,6	9,6	0,5
	49	суп гороховый на м/б	250	300	6,8	8,1	9,1	10,9	29,4	35,4	191,9	230,2	0,2	11,5	0,6	4,6	38,1	87	33	2,1
	13	гуляш	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	0	2,8	0	0,5	16,3	138	16,7	0,8
	34	каша гречневая	250	250	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180	0,2	3,25	0,05	0,5	118	157	41,8	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	76	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	0,2	0	0	0	25	21	13	0,36
		<b>итого за обед</b>			<b>33,56</b>	<b>34,86</b>	<b>33,05</b>	<b>34,85</b>	<b>119,56</b>	<b>125,6</b>	<b>836,1</b>	<b>874,4</b>	<b>0,9</b>	<b>18,6</b>	<b>0,75</b>	<b>12,2</b>	<b>225</b>	<b>457,8</b>	<b>123</b>	<b>6,76</b>
ужин	46	азу по татарски	300	300	16,68	16,68	22	22	18	18	291,6	291,6	0,1	2	0,2	10,9	39,4	56	26	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>			<b>23,36</b>	<b>23,36</b>	<b>31,1</b>	<b>31,1</b>	<b>69,9</b>	<b>69,9</b>	<b>611,7</b>	<b>611,7</b>	<b>0,3</b>	<b>2,71</b>	<b>0,28</b>	<b>10,9</b>	<b>51,1</b>	<b>100,9</b>	<b>36,6</b>	<b>3,4</b>
2 ужин	42	плюшка	60	80	5	7,5	4	6	42	63,4	224	336	0,1	0,7	0,3	0	11,2	39,3	7,1	0,4
	43	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54				10	16	11	8	2,2
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>5,6</b>	<b>8,1</b>	<b>4,4</b>	<b>6,4</b>	<b>65</b>	<b>86,4</b>	<b>329,5</b>	<b>441,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>10</b>	<b>29,8</b>	<b>54</b>	<b>17,1</b>	<b>3</b>
		<b>итого за день</b>			<b>84,77</b>	<b>89,9</b>	<b>97,92</b>	<b>103,3</b>	<b>394,2</b>	<b>428,6</b>	<b>2706,6</b>	<b>2904,9</b>	<b>1,75</b>	<b>24,1</b>	<b>1,79</b>	<b>34,6</b>	<b>585</b>	<b>876,3</b>	<b>222</b>	<b>18,2</b>

День №3	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	56	яйцо вареное вкрутую	1шт	1шт	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	0,03	0,05	0,15	0	26	92,5	27	1,4
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>12,68</b>	<b>12,68</b>	<b>13,9</b>	<b>13,9</b>	<b>52,2</b>	<b>52,2</b>	<b>398,6</b>	<b>398,6</b>	<b>0,23</b>	<b>0,76</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>37,7</b>	<b>137,4</b>	<b>37,6</b>	<b>3,6</b>
завтрак 2	5	каша молочная пшеничная	200	250	7,3	9,1	7,5	9,4	35,7	38,7	240	275	0,2	1	0,25	0,5	118	157	14,8	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
	43	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54				10	16	11	8	2,2
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>13,98</b>	<b>15,78</b>	<b>16,6</b>	<b>18,5</b>	<b>86,5</b>	<b>89,5</b>	<b>610,7</b>	<b>645,7</b>	<b>0,4</b>	<b>1,71</b>	<b>0,33</b>	<b>1,3</b>	<b>138</b>	<b>202,9</b>	<b>27,3</b>	<b>3,5</b>
обед	72	салат из кв капусты и кукурузы	100	100	1,5	1,5	7,9	7,9	7	7	108	108	0,01	0,24	0,11	4	24,4	12	13	0,6
	12	борщ с капустой, картофелем на л	250	300	5,75	6,9	7,25	8,7	13	15,6	152	182,4	0	11,3	0,6	0,8	53,9	77,6	34,4	2,4
	82	котлета рыбная	150	150	14,7	14,7	5,94	5,94	4,56	4,56	180	180	0,06	0	1,1	4,46	46,8	157	58,2	1,2
	45	макаронны отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	0,1	0,7	0,15	0	7,5	57,9	10,5	0,8
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	76	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	0,2	0	0	0	25	21	13	0,36
		<b>итого за обед</b>			<b>36,43</b>	<b>37,58</b>	<b>30</b>	<b>31,45</b>	<b>116,56</b>	<b>119,2</b>	<b>1003,6</b>	<b>1034</b>	<b>0,57</b>	<b>12,9</b>	<b>1,96</b>	<b>9,26</b>	<b>166</b>	<b>364,7</b>	<b>138</b>	<b>7,16</b>
ужин	113	запеканка картофельная с отварн	250	250	13,2	13,2	23	23	39,7	39,7	315,4	315,4	0,73	1,8	0	0,5	44	148	31,2	0,8
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>			<b>19,88</b>	<b>19,88</b>	<b>32,1</b>	<b>32,1</b>	<b>91,6</b>	<b>91,6</b>	<b>635,5</b>	<b>635,5</b>	<b>0,93</b>	<b>2,51</b>	<b>0,08</b>	<b>0,5</b>	<b>55,7</b>	<b>192,9</b>	<b>41,8</b>	<b>3</b>
2 ужин	67	пирог с вареньем	60	80	5,1	6,8	9,75	13	33,8	45,1	216,7	289	0,1	0,7	0,3	0	44,3	72,4	11,5	0,6
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>5,2</b>	<b>6,9</b>	<b>9,75</b>	<b>13</b>	<b>46,6</b>	<b>57,9</b>	<b>268,2</b>	<b>340,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>46,9</b>	<b>76,1</b>	<b>13,5</b>	<b>1</b>
		<b>итого за день</b>			<b>88,17</b>	<b>92,8</b>	<b>102,35</b>	<b>109</b>	<b>393,5</b>	<b>410,4</b>	<b>2916,6</b>	<b>3054,3</b>	<b>2,23</b>	<b>18,6</b>	<b>2,9</b>	<b>11,1</b>	<b>444</b>	<b>974</b>	<b>258</b>	<b>18,3</b>

День №4	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					белки		жиры		углеводы			B1	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,13</b>	<b>10,13</b>	<b>13,55</b>	<b>13,55</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>374,6</b>	<b>374,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>144</b>	<b>119,9</b>	<b>16,1</b>	<b>2,3</b>
Завтрак 2	3	каша молочная гречневая	200	250	6,7	7,3	8,4	9,7	23,9	28,1	197,9	247,3	0,2	2,1	0,03	0,8	160	162	53	1,5
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	61	груша свежая	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	21	21	63	63	0,05	0,03	0,01	10	16	11	8	2,2
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>13,98</b>	<b>14,58</b>	<b>18,1</b>	<b>19,4</b>	<b>96,8</b>	<b>101</b>	<b>581</b>	<b>630,4</b>	<b>0,45</b>	<b>2,84</b>	<b>0,12</b>	<b>10,8</b>	<b>188</b>	<b>217,9</b>	<b>71,6</b>	<b>5,9</b>
обед	33	томат в с/с	100	100	0,35	0,35	0,1	0,1	3,2	3,2	9,7	9,7	0,1	0	0	20	9	15	5	0
	26	рассольник домашний на м/б	250	300	4,6	5,52	7,4	8,8	14,7	17,6	184	221	0,1	11,6	0,6	10,6	46,1	82,2	29,5	1,5
	90	овощное рагу	250	250	22,1	22,1	7,6	7,6	24,75	24,75	242,28	272,3	0,1	2,82	0,05	10,9	39,4	56,5	26,5	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	76	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	0,2	0	0	0	25	21	13	0,36
		<b>итого за обед</b>			<b>33,73</b>	<b>34,65</b>	<b>15,91</b>	<b>17,31</b>	<b>95,65</b>	<b>98,55</b>	<b>724,58</b>	<b>791,6</b>	<b>0,7</b>	<b>15,1</b>	<b>0,65</b>	<b>41,5</b>	<b>128</b>	<b>213,9</b>	<b>82,6</b>	<b>4,86</b>
ужин	58	омлет натуральный	150	180	10,3	12,8	15,93	17,1	1,8	2	210,5	252	0,05	0,43	0,25	1	76	165	12	1,8
	20	горошек зеленый отварной	50	50	1,6	1,6	0,1	0,1	3,2	3,2	19,4	19,4	0,1	0	0	2	9	27,9	9,5	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>			<b>18,58</b>	<b>21,08</b>	<b>25,13</b>	<b>26,3</b>	<b>56,9</b>	<b>57,1</b>	<b>550</b>	<b>591,5</b>	<b>0,35</b>	<b>1,14</b>	<b>0,33</b>	<b>3</b>	<b>96,7</b>	<b>237,8</b>	<b>32,1</b>	<b>4,4</b>
2 ужин	70	домашнее печенье	60	80	5,1	6,8	6,3	8,5	30,7	41	219	292	0	0,7	0,3	0,2	48,3	72,4	11,5	0,6
	62	конфета шоколадная	20	20	0,9	0,9	6,9	6,9	11,5	11,5	109,8	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	89	молоко питьевое	200	200	5,47	5,47	4,75	4,75	9,06	9,06	101,32	101,32	0,07	0	0,01	2,69	226	169	26	1,8
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>11,47</b>	<b>13,17</b>	<b>17,95</b>	<b>20,15</b>	<b>51,26</b>	<b>61,56</b>	<b>430,12</b>	<b>503,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,7</b>	<b>0,31</b>	<b>2,89</b>	<b>274</b>	<b>241,4</b>	<b>37,5</b>	<b>2,4</b>
		<b>итого за день</b>			<b>87,89</b>	<b>93,6</b>	<b>90,64</b>	<b>96,71</b>	<b>352,5</b>	<b>370,1</b>	<b>2660,3</b>	<b>2891,2</b>	<b>1,77</b>	<b>20,5</b>	<b>1,53</b>	<b>58,4</b>	<b>830</b>	<b>1031</b>	<b>240</b>	<b>19,9</b>

День №5	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,13</b>	<b>10,13</b>	<b>13,55</b>	<b>13,55</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>374,6</b>	<b>374,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>144</b>	<b>119,9</b>	<b>16,1</b>	<b>2,3</b>
завтрак 2	9	каша молочная пшеничная	200	250	7,39	9,2	8,45	10,5	32,74	40	236,28	295	0,15	2,1	0,31	1,32	150	192	38	2,6
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>14,07</b>	<b>15,88</b>	<b>17,55</b>	<b>19,6</b>	<b>83,54</b>	<b>90,8</b>	<b>552,98</b>	<b>611,7</b>	<b>0,35</b>	<b>2,81</b>	<b>0,39</b>	<b>2,12</b>	<b>170</b>	<b>237,9</b>	<b>50,5</b>	<b>4,9</b>
обед	97	салат из отв свеклы и лука	100	100	1	1	6	6	19	19	150	150	0,1	0,4	0,1	8	53,9	77,6	34,4	2,4
	24	суп с клецками	250	300	5,8	6,6	5,6	6,2	24,7	31	168	201,6	0,1	11,5	0,6	9,6	34,8	102	33,9	1,7
	48	плов мясной	250	250	27	27	18	18	47,2	47,2	437	437	0	3,7	1,5	0	12,5	111	17,7	1,8
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	74	компот из кураги	200	200	0,1	0,1	0	0	23,7	23,7	95,6	95,6	0	0	0	0,6	11,7	4,6	4,1	0,2
		<b>итого за обед</b>			<b>40,38</b>	<b>41,18</b>	<b>30,4</b>	<b>31</b>	<b>153,6</b>	<b>159,9</b>	<b>1044,2</b>	<b>1077,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,3</b>	<b>2,2</b>	<b>18,2</b>	<b>121</b>	<b>334,4</b>	<b>98,7</b>	<b>7,9</b>
ужин	88	курица запеченная	97,5	97,5	17,8	17,8	11,4	11,4	5	5	185	185	0,09	2,8	0	1	13,5	0	0	0,98
	45	макароны отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	0,1	0,7	0,15	0	7,5	57,9	10,5	0,8
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>			<b>32,28</b>	<b>32,28</b>	<b>28,6</b>	<b>28,6</b>	<b>95,9</b>	<b>95,9</b>	<b>780,1</b>	<b>780,1</b>	<b>0,39</b>	<b>4,21</b>	<b>0,23</b>	<b>1</b>	<b>32,7</b>	<b>102,8</b>	<b>21,1</b>	<b>3,98</b>
2 ужин	71	бисквит	60	80	6,5	8,7	10,5	14	32,2	43	167,2	223	0	0	0	0	2	8	3	0,6
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>6,6</b>	<b>8,8</b>	<b>10,5</b>	<b>14</b>	<b>45</b>	<b>55,8</b>	<b>218,7</b>	<b>274,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>11,7</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
		<b>итого за день</b>			<b>103,5</b>	<b>108</b>	<b>100,6</b>	<b>106,8</b>	<b>429,9</b>	<b>454,3</b>	<b>2970,6</b>	<b>3118,7</b>	<b>1,34</b>	<b>24</b>	<b>2,94</b>	<b>21,5</b>	<b>472</b>	<b>806,7</b>	<b>191</b>	<b>20,1</b>

День №6	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	56	яйцо вареное вкрутую	1шт	1шт	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	0,03	0,05	0,15	0	26	92,5	27	1,4
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>12,68</b>	<b>12,68</b>	<b>13,9</b>	<b>13,9</b>	<b>51,1</b>	<b>51,1</b>	<b>395,2</b>	<b>395,2</b>	<b>0,23</b>	<b>0,76</b>	<b>0,23</b>	<b>0,8</b>	<b>45,8</b>	<b>138,4</b>	<b>39,5</b>	<b>3,7</b>
завтрак 2	6	каша молочная "Дружба"	200	250	6,2	7,9	8,1	10,1	26,8	33,5	204,5	255	0,1	0,6	0,25	0,8	159	144	29	0,6
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
	61	груша свежая	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	21	21	63	63	0,05	0,03	0,01	10	16	11	8	2,2
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>12,88</b>	<b>14,58</b>	<b>17,2</b>	<b>19,2</b>	<b>77,6</b>	<b>84,3</b>	<b>584,2</b>	<b>634,7</b>	<b>0,35</b>	<b>1,34</b>	<b>0,34</b>	<b>11,6</b>	<b>195</b>	<b>200,9</b>	<b>49,5</b>	<b>5,1</b>
обед	30	салат из огурца и лука	100	100	0,85	0,85	5	5	2,8	2,8	59,1	59,1	0,01	0,24	0,11	4	24,4	12	13	0,6
	23	щи с квашеной капустой на м/б	250	300	4,9	6,3	7,8	9,3	7,4	8,8	122,6	147,12	0	11,3	0,6	8,8	51,9	69,5	23,3	1,3
	13	гуляш	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	0	2,8	0	0,5	16,3	138	16,7	0,8
	52	гороховое пюре	250	250	16,2	16,2	5,5	5,5	50,67	50,67	308,8	308,83	0,1	0,7	0,15	0	17,4	57,9	10,5	0,78
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	76	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	0,2	0	0	0	25	21	13	0,36
		<b>итого за обед</b>			<b>40,43</b>	<b>41,83</b>	<b>32,11</b>	<b>33,61</b>	<b>118,07</b>	<b>119,5</b>	<b>909,7</b>	<b>934,25</b>	<b>0,51</b>	<b>15,7</b>	<b>0,86</b>	<b>13,3</b>	<b>143</b>	<b>337,6</b>	<b>85,1</b>	<b>5,64</b>
ужин	32	котлета мясная	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	34	каша гречневая	250	250	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180	0,2	3,25	0,05	0,5	118	157	41,8	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>			<b>19,36</b>	<b>19,36</b>	<b>15,8</b>	<b>15,8</b>	<b>119,3</b>	<b>119,3</b>	<b>693,7</b>	<b>693,7</b>	<b>0,6</b>	<b>4,66</b>	<b>0,13</b>	<b>0,5</b>	<b>138</b>	<b>241,1</b>	<b>61</b>	<b>5,2</b>
2 ужин	70	домашнее печенье	60	80	5,1	6,8	6,3	8,5	30,7	41	219	292	0	0,7	0,3	0,2	48,3	72,4	11,5	0,6
	85	нектар фруктовый	200	200	0,3	0,3	0	0	18	18	94	94	0	0	0	7,2	36	32	18	0,4
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>7,1</b>	<b>6,3</b>	<b>8,5</b>	<b>48,7</b>	<b>59</b>	<b>313</b>	<b>386</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>84,3</b>	<b>104,4</b>	<b>29,5</b>	<b>1</b>
		<b>итого за день</b>			<b>90,75</b>	<b>95,6</b>	<b>85,31</b>	<b>91,01</b>	<b>414,8</b>	<b>433,2</b>	<b>2895,8</b>	<b>3043,9</b>	<b>1,69</b>	<b>23,2</b>	<b>1,86</b>	<b>33,6</b>	<b>606</b>	<b>1022</b>	<b>265</b>	<b>20,6</b>

День №7	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,13</b>	<b>10,13</b>	<b>13,55</b>	<b>13,55</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>374,6</b>	<b>374,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>144</b>	<b>119,9</b>	<b>16,1</b>	<b>2,3</b>
Завтрак 2	9	каша молочная пшеничная	200	250	7,39	9,2	8,45	10,5	32,74	40	236,28	295	0,15		0,05	1,32	150	192	38,3	2,64
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>14,07</b>	<b>15,88</b>	<b>17,55</b>	<b>19,6</b>	<b>83,54</b>	<b>90,8</b>	<b>552,98</b>	<b>611,7</b>	<b>0,35</b>	<b>0,71</b>	<b>0,13</b>	<b>2,12</b>	<b>170</b>	<b>237,9</b>	<b>50,8</b>	<b>4,94</b>
обед	18	икра кабачковая	100	100	2,6	2,6	5,3	5,3	5,7	5,7	79	79	0,02	0,24	0,11	7,2	20,3	17	10,2	0,5
	31	суп с зеленым горошком на м/б	250	300	4,2	5,8	7,3	8,7	11,1	13,3	129,5	155,4	0,1	11,6	0,7	8,6	42,4	70,4	24	1,3
	32	котлета мясная	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	45	макароны отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	0,1	0,7	0,15	0	7,5	57,9	10,5	0,8
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	76	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	0,2	0	0	0	25	21	13	0,36
		<b>итого за обед</b>			<b>27,76</b>	<b>29,36</b>	<b>22,31</b>	<b>23,71</b>	<b>147,8</b>	<b>150</b>	<b>965,7</b>	<b>991,6</b>	<b>0,82</b>	<b>13,9</b>	<b>0,96</b>	<b>15,8</b>	<b>111</b>	<b>244,7</b>	<b>74,9</b>	<b>6,56</b>
ужин	93	винегрет	150	150	7,2	7,2	6,1	6,1	19	19	115	115	0,00	1,86	0,1	39	50,7	115,2	24,9	1
	48	плов мясной	250	250	27	27	18	18	47,2	47,2	437	437	0	3,7	1,5	0	12,5	111	17,7	1,8
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>			<b>40,88</b>	<b>40,88</b>	<b>33,2</b>	<b>33,2</b>	<b>118,1</b>	<b>118,1</b>	<b>872,1</b>	<b>872,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,27</b>	<b>1,68</b>	<b>39</b>	<b>74,9</b>	<b>271,1</b>	<b>53,2</b>	<b>5</b>
2 ужин	66	булочка "Домашняя"молочная	60	80	4,8	6,4	4,2	5,6	32,7	43,7	187,4	249,9	0,1	0,7	0,3	0,2	44,3	72,4	11,5	0,6
	43	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54				10	16	11	8	2,2
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>5,4</b>	<b>7</b>	<b>4,6</b>	<b>6</b>	<b>55,7</b>	<b>66,7</b>	<b>292,9</b>	<b>355,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>62,9</b>	<b>87,1</b>	<b>21,5</b>	<b>3,2</b>
		<b>итого за день</b>			<b>98,24</b>	<b>103</b>	<b>91,21</b>	<b>96,06</b>	<b>457</b>	<b>477,5</b>	<b>3058,3</b>	<b>3205,4</b>	<b>1,67</b>	<b>22,4</b>	<b>3,19</b>	<b>67,3</b>	<b>563</b>	<b>960,7</b>	<b>216</b>	<b>22</b>



День №8	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					белки		жиры		углеводы			B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,13</b>	<b>10,13</b>	<b>13,55</b>	<b>13,55</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>374,6</b>	<b>374,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>144</b>	<b>119,9</b>	<b>16,1</b>	<b>2,3</b>
завтрак 2	3	каша молочная гречневая	200	250	6,7	7,3	8,4	9,7	23,9	28,1	197,9	247,3	0,2	2,1	0,25	0,8	160	162	53	1,5
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
	87	апельсин свежий	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	9	9	49	49	0,05	0,03	0,01	10	16	11	8	2,2
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>13,38</b>	<b>13,98</b>	<b>17,5</b>	<b>18,8</b>	<b>74,7</b>	<b>78,9</b>	<b>563,6</b>	<b>613</b>	<b>0,45</b>	<b>2,84</b>	<b>0,34</b>	<b>1,6</b>	<b>180</b>	<b>207,9</b>	<b>65,5</b>	<b>3,8</b>
обед	99	лечо из сладкого перца	80	80	2,08	2,08	4,24	4,24	4,56	4,56	45	45	0,1	0,4	0,1	6,6	19,8	15,6	9,6	0,5
	36	суп с макаронными изделиями	250	300	7,7	10,2	6,6	7,9	23,6	28,3	185,1	222,1	0,1		0,2	6,6	26,7	97,8	28,4	1,7
	39	жаркое по домашнему	250	300	22	26,4	26	31,2	30	36	340	408	0,1	4	1,5	7,8	19,5	153	32	2,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	76	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	0,2	0	0	0	25	21	13	0,36
		<b>итого за обед</b>			<b>38,46</b>	<b>45,36</b>	<b>37,65</b>	<b>44,15</b>	<b>111,16</b>	<b>121,9</b>	<b>858,7</b>	<b>963,7</b>	<b>0,7</b>	<b>5,1</b>	<b>1,8</b>	<b>21</b>	<b>99,1</b>	<b>326,6</b>	<b>91,6</b>	<b>6,76</b>
ужин	35	ленивые голубцы	250	250	15	15	20	20	23	23	300	300	0,12	4,68	0,06	23,3	70	154	36	2,9
	56	яйцо вареное вкрутую	1шт	1шт	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	0,03	0,05	0,15	0	26	92,5	27	1,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>	<b>540</b>	<b>540</b>	<b>27,68</b>	<b>27,68</b>	<b>33,9</b>	<b>33,9</b>	<b>75,2</b>	<b>75,2</b>	<b>698,6</b>	<b>698,6</b>	<b>0,35</b>	<b>5,44</b>	<b>0,29</b>	<b>23,3</b>	<b>108</b>	<b>291,4</b>	<b>73,6</b>	<b>6,5</b>
2 ужин	67	пирог с вареньем	60	80	5,1	6,8	9,75	13	33,8	45,1	216,7	289	0,1	0,7	0,3	0	44,3	72,4	11,5	0,6
	83	сок яблочный	200	200	0,9	0,9	0,18	0,18	17,71	17,71	76,9	76,9	0	0	1	3,58	12,5	12,52	7,15	2,5
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>6</b>	<b>7,7</b>	<b>9,93</b>	<b>13,18</b>	<b>51,51</b>	<b>62,81</b>	<b>293,6</b>	<b>365,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>1,3</b>	<b>3,58</b>	<b>56,8</b>	<b>84,92</b>	<b>18,7</b>	<b>3,1</b>
		<b>итого за день</b>			<b>95,65</b>	<b>105</b>	<b>112,53</b>	<b>123,6</b>	<b>364,5</b>	<b>390,7</b>	<b>2789,1</b>	<b>3015,8</b>	<b>1,8</b>	<b>14,8</b>	<b>3,85</b>	<b>49,7</b>	<b>587</b>	<b>1031</b>	<b>265</b>	<b>22,5</b>

День №9	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	56	яйцо вареное вкрутую	1шт	1шт	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	0,03	0,05	0,15	0	26	92,5	27	1,4
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>12,68</b>	<b>12,68</b>	<b>13,9</b>	<b>13,9</b>	<b>52,2</b>	<b>52,2</b>	<b>398,6</b>	<b>398,6</b>	<b>0,23</b>	<b>0,76</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>37,7</b>	<b>137,4</b>	<b>37,6</b>	<b>3,6</b>
завтрак 2	4	каша молочная рисовая	200	250	4,9	6,1	6,7	8,3	33,5	37,5	200,7	250	0,1	0,7	0,25	0,8	159	144	29	0,6
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	43	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	0,5	0,03	0,25	10	16	11	8	2,2
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>11,58</b>	<b>12,78</b>	<b>15,8</b>	<b>17,4</b>	<b>85,4</b>	<b>89,4</b>	<b>574,8</b>	<b>624,1</b>	<b>0,8</b>	<b>1,44</b>	<b>0,58</b>	<b>0,8</b>	<b>187</b>	<b>199,9</b>	<b>47,6</b>	<b>5</b>
обед	25	салат из квашеной капусты и зелено горо	100	100	1,3	1,3	7,8	7,8	6	6	103	103	0,1	1,5	0,11	4	21	13	15	0,6
	101	суп рыбный	250	300	5,8	7	7,6	9,2	12	14,5	143	171,3	0		0,2	8	53,9	77,6	34,4	2,4
	13	гуляш	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	0	2,8	0	0,5	16,3	138	16,7	0,8
	96	каша пшенная	250	250	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180,0	0,2	1,03	0,15	0,5	115	137	41,8	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	76	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	0,2	0	0	0	25	21	13	0,36
		<b>итого за обед</b>			<b>31,78</b>	<b>32,98</b>	<b>35,11</b>	<b>36,71</b>	<b>103,6</b>	<b>106,1</b>	<b>845,2</b>	<b>873,5</b>	<b>0,7</b>	<b>6,03</b>	<b>0,46</b>	<b>13</b>	<b>239</b>	<b>425,8</b>	<b>130</b>	<b>7,16</b>
ужин	32	котлета мясная	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	52	гороховое пюре	250	250	16,2	16,2	5,5	5,5	50,67	50,67	308,8	308,83	0,1	0,7	0,15	0	17,4	57,9	10,5	0,78
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>	<b>620</b>	<b>620</b>	<b>29,36</b>	<b>29,36</b>	<b>15,4</b>	<b>15,4</b>	<b>141,57</b>	<b>141,6</b>	<b>822,5</b>	<b>822,53</b>	<b>0,5</b>	<b>2,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>37,2</b>	<b>142</b>	<b>29,7</b>	<b>4,78</b>
2 ужин	42	плюшка	60	80	5	7,5	4	6	42	63,4	224	336	0,1	0,7	0,3	0	11,2	39,3	7,1	0,4
	89	молоко питьевое	200	200	5,47	5,47	4,75	4,75	9,06	9,06	101,32	101,32	0,07	0	0,01	2,69	226	169	26	1,8
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>10,47</b>	<b>12,97</b>	<b>8,75</b>	<b>10,75</b>	<b>51,06</b>	<b>72,46</b>	<b>325,32</b>	<b>437,32</b>	<b>0,17</b>	<b>0,7</b>	<b>0,31</b>	<b>2,69</b>	<b>237</b>	<b>208,3</b>	<b>33,1</b>	<b>2,2</b>
		<b>итого за день</b>			<b>95,87</b>	<b>101</b>	<b>88,96</b>	<b>94,16</b>	<b>433,8</b>	<b>461,7</b>	<b>2966,4</b>	<b>3156,1</b>	<b>2,4</b>	<b>11</b>	<b>1,81</b>	<b>16,5</b>	<b>738</b>	<b>1113</b>	<b>278</b>	<b>22,7</b>

День №10	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,13</b>	<b>10,13</b>	<b>13,55</b>	<b>13,55</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>374,6</b>	<b>374,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>144</b>	<b>119,9</b>	<b>16,1</b>	<b>2,3</b>
завтрак 2	5	каша молочная пшеничная	200	250	7,3	9,1	7,5	9,4	35,7	38,7	240	275	0,2	1	0,25	0,5	118	157	14,8	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>13,98</b>	<b>15,78</b>	<b>16,6</b>	<b>18,5</b>	<b>86,5</b>	<b>89,5</b>	<b>556,7</b>	<b>591,7</b>	<b>0,4</b>	<b>1,71</b>	<b>0,33</b>	<b>1,3</b>	<b>138</b>	<b>202,9</b>	<b>27,3</b>	<b>3,5</b>
обед	33	томат в с/с	100	100	0,35	0,35	0,1	0,1	3,2	3,2	9,7	9,7	0,1	0	0	20	9	15	5	0
	27	суп рисовый - харчо на м/б	250	300	4,6	5,52	7,4	8,88	14,7	17,64	147,1	176,52	0,1	11,6	0,5	10,6	46	82	30	1,5
	102	солянка с капустой	250	250	16,68	16,68	22	22	18	18	291,6	291,6	0,1	0	0,5	10,9	39,4	56,5	26,5	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	76	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	0,2	0	0	0	25	21	13	0,36
		<b>итого за обед</b>			<b>28,31</b>	<b>29,23</b>	<b>30,31</b>	<b>31,79</b>	<b>88,9</b>	<b>91,84</b>	<b>737</b>	<b>766,42</b>	<b>0,7</b>	<b>12,3</b>	<b>1</b>	<b>41,5</b>	<b>128</b>	<b>213,7</b>	<b>83,1</b>	<b>4,86</b>
ужин	82	котлета рыбная	150	150	14,7	14,7	5,94	5,94	4,56	4,56	180	180	0,06	0	1,1	4,46	46,8	157	58,2	1,2
	45	макаронны отв с слив маслом	200	200	7,8	7,8	8,1	8,1	39	39	275	275	0,1	0,7	0,15	0	7,5	57,9	10,5	0,8
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>	<b>640</b>	<b>640</b>	<b>29,18</b>	<b>29,18</b>	<b>23,14</b>	<b>23,14</b>	<b>95,46</b>	<b>95,46</b>	<b>775,1</b>	<b>775,1</b>	<b>0,36</b>	<b>1,41</b>	<b>1,33</b>	<b>4,46</b>	<b>66</b>	<b>259,8</b>	<b>79,3</b>	<b>4,2</b>
2 ужин	70	домашнее печенье	60	80	5,1	6,8	6,3	8,5	30,7	41	219	292	0	0,7	0,3	0,2	48,3	72,4	11,5	0,6
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	43	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54			10	16	11	8	2,2	
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>5,2</b>	<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>8,5</b>	<b>43,5</b>	<b>53,8</b>	<b>270,5</b>	<b>343,5</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>50,9</b>	<b>76,1</b>	<b>13,5</b>	<b>1</b>
		<b>итого за день</b>			<b>86,8</b>	<b>91,2</b>	<b>89,9</b>	<b>95,48</b>	<b>366,3</b>	<b>382,5</b>	<b>2713,9</b>	<b>2851,3</b>	<b>1,66</b>	<b>16,9</b>	<b>3,08</b>	<b>47,7</b>	<b>526</b>	<b>872,4</b>	<b>219</b>	<b>15,9</b>

День №11	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,13</b>	<b>10,13</b>	<b>13,55</b>	<b>13,55</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>374,6</b>	<b>374,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>144</b>	<b>119,9</b>	<b>16,1</b>	<b>2,3</b>
завтрак 2	6	каша молочная "Дружба"	200	250	6,2	7,9	8,1	10,1	26,8	33,5	204,5	255	0,1	0,6	0,25	0,8	159	144	29	0,6
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>12,88</b>	<b>14,58</b>	<b>17,2</b>	<b>19,2</b>	<b>78,7</b>	<b>85,4</b>	<b>524,6</b>	<b>575,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,31</b>	<b>0,33</b>	<b>0,8</b>	<b>171</b>	<b>188,9</b>	<b>39,6</b>	<b>2,8</b>
обед	15	салат из огурца и кукурузы с луком	100	100	4	4	5	5	6,8	6,8	90	90	0,1	1,5	0,11	4	25	15	18	1
	12	борщ с капустой, картофелем на м	250	300	5,75	6,9	7,25	8,7	13	15,6	152	182,4	0	11,3	0,6	0,8	53,9	77,6	34,4	2,4
	91	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	0,03	2,82	0,05	0,5	16,3	138	16,7	0,8
	103	каша перловая	250	250	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180	0,2	0	0	0,5	118	157	41,8	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	74	компот из кураги	200	200	0,1	0,1	0	0	23,7	23,7	95,6	95,6	0	0	0	0,6	11,7	4,6	4,1	0,2
		<b>итого за обед</b>			<b>34,33</b>	<b>35,48</b>	<b>31,95</b>	<b>33,4</b>	<b>115,1</b>	<b>117,7</b>	<b>841,8</b>	<b>872,2</b>	<b>0,53</b>	<b>16,3</b>	<b>0,76</b>	<b>6,4</b>	<b>233</b>	<b>431,4</b>	<b>124</b>	<b>7,4</b>
ужин	37	плов из риса с фруктами	200	250	5,9	7,3	6,27	7,8	38,65	48,2	238,4	298	0	2	0,15	0	12,5	111	17	1,8
	56	яйцо вареное вкрутую	1шт	1шт	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	0,03	0,05	0,15	0	26	92,5	27	1,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>	<b>490</b>	<b>540</b>	<b>18,58</b>	<b>19,98</b>	<b>20,17</b>	<b>21,7</b>	<b>90,85</b>	<b>100,4</b>	<b>637</b>	<b>696,6</b>	<b>0,23</b>	<b>2,76</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>50,2</b>	<b>248,4</b>	<b>54,6</b>	<b>5,4</b>
2 ужин	44	булочка сдобная	60	80	5	7,5	4	6	42	63,4	224	336	0,1	0,7	0,3	0	11,2	39,3	7,1	0,4
	85	нектар фруктовый	200	200	0,3	0,3	0	0	18	18	94	94	0	0	0	7,2	36	32	18	0,4
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>5,3</b>	<b>7,8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	<b>81,4</b>	<b>318</b>	<b>430</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,2</b>	<b>47,2</b>	<b>71,3</b>	<b>25,1</b>	<b>0,8</b>
		<b>итого за день</b>			<b>81,22</b>	<b>88</b>	<b>86,87</b>	<b>93,85</b>	<b>396,6</b>	<b>436,8</b>	<b>2696</b>	<b>2948,5</b>	<b>1,36</b>	<b>21,8</b>	<b>1,89</b>	<b>14,6</b>	<b>645</b>	<b>1060</b>	<b>259</b>	<b>18,7</b>

День №12	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	56	яйцо вареное вкрутую	1шт	1шт	6	6	4,8	4,8	0,3	0,3	78,5	78,5	0,03	0,05	0,15	0	26	92,5	27	1,4
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>12,68</b>	<b>12,68</b>	<b>13,9</b>	<b>13,9</b>	<b>52,2</b>	<b>52,2</b>	<b>398,6</b>	<b>398,6</b>	<b>0,23</b>	<b>0,76</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>37,7</b>	<b>137,4</b>	<b>37,6</b>	<b>3,6</b>
завтрак 2	9	каша молочная пшеничная	200	250	7,39	9,2	8,45	10,5	32,74	40	236,28	295	0,15	2,1	0,31	1,32	150	192	38	2,6
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>14,07</b>	<b>15,88</b>	<b>17,55</b>	<b>19,6</b>	<b>83,54</b>	<b>90,8</b>	<b>552,98</b>	<b>611,7</b>	<b>0,35</b>	<b>2,81</b>	<b>0,39</b>	<b>2,12</b>	<b>170</b>	<b>237,9</b>	<b>50,5</b>	<b>4,9</b>
обед	16	салат из квашенной капусты с луком	100	100	0,8	0,8	6	6	4	4	60	60	0,1	1,5	0,1	8	32	13	156	0,7
	64	суп картофельный с фасолью	250	300	7,1	9,1	5,8	6,9	32	38,4	208	249,6	0,2	1,75		4,6	38,1	87	33	2,1
	34	каша гречневая	250	250	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180	0,2	3,25	0,05	0,5	118	157	41,8	1,2
	88	курица запеченная	97,5	97,5	17,8	17,8	11,4	11,4	5	5	185	185	0,09	2,8	0	1	13,5	0	0	0,98
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	78	компот из изюма	200	200	0,4	0,4	0,1	0,1	24,8	24,8	101,9	101,9	0	0	0	0	20	20	8,3	0,5
		<b>итого за обед</b>			<b>38,78</b>	<b>40,78</b>	<b>30</b>	<b>31,1</b>	<b>133,2</b>	<b>139,6</b>	<b>928,5</b>	<b>970,1</b>	<b>0,79</b>	<b>10</b>	<b>0,15</b>	<b>14,1</b>	<b>230</b>	<b>316,2</b>	<b>248</b>	<b>7,28</b>
ужин	13	гуляш	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	0	2,8	0	0,5	16,3	138	16,7	0,8
	47	картофельное пюре	250	300	5,3	6,6	6,4	7,6	32,8	39	247,3	307	0,2	1,9	0,23	10,3	38,8	85	29	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>	<b>640</b>	<b>690</b>	<b>23,78</b>	<b>25,08</b>	<b>28,5</b>	<b>29,7</b>	<b>88,9</b>	<b>95,1</b>	<b>698</b>	<b>757,7</b>	<b>0,4</b>	<b>5,41</b>	<b>0,31</b>	<b>10,8</b>	<b>66,8</b>	<b>267,9</b>	<b>56,3</b>	<b>4,2</b>
2 ужин	67	пирог с вареньем	60	80	5,1	6,8	9,75	13	33,8	45,1	216,7	289	0,1	0,7	0,3	0	44,3	72,4	11,5	0,6
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>5,2</b>	<b>6,9</b>	<b>9,75</b>	<b>13</b>	<b>46,6</b>	<b>57,9</b>	<b>268,2</b>	<b>340,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>46,9</b>	<b>76,1</b>	<b>13,5</b>	<b>1</b>
		<b>итого за день</b>			<b>94,51</b>	<b>101</b>	<b>99,7</b>	<b>107,3</b>	<b>404,4</b>	<b>435,6</b>	<b>2846,3</b>	<b>3078,6</b>	<b>1,87</b>	<b>19,7</b>	<b>1,38</b>	<b>27</b>	<b>551</b>	<b>1036</b>	<b>406</b>	<b>21</b>

День №13	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,13</b>	<b>10,13</b>	<b>13,55</b>	<b>13,55</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>374,6</b>	<b>374,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>144</b>	<b>119,9</b>	<b>16,1</b>	<b>2,3</b>
завтрак 2	7	суп молоч с макар изделиями	200	250	5,44	6,8	6,32	7,9	28	35	189	237	0	0,6	0,25	0,5	115	97,8	17,2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	87	апельсин свежий	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	9	9	49	49	0,05	0,03	0,01	10	16	11	8	2,2
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>12,12</b>	<b>13,48</b>	<b>15,42</b>	<b>17</b>	<b>79,9</b>	<b>86,9</b>	<b>558,1</b>	<b>606,1</b>	<b>0,25</b>	<b>1,34</b>	<b>0,34</b>	<b>0,5</b>	<b>127</b>	<b>142,7</b>	<b>27,8</b>	<b>2,6</b>
обед	33	томат в с/с	100	100	0,35	0,35	0,1	0,1	3,2	3,2	9,7	9,7	0,1	0	0	20	9	15	5	0
	28	свекольник	250	300	5	6,2	7,7	8,1	19	24	189	226,8	0,1	11,5	0,6	8	54	77	34	2,4
	90	овощное рагу	250	250	22,1	22,1	7,6	7,6	24,75	24,75	242,28	272,3	0,1	2,82	0,05	10,9	39,4	56,5	26,5	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	77	компот из сливы	200	200	0,1	0,1	0	0	21,7	21,7	98,6	98,6	0,4	0	0	0,6	11,6	4,6	4,1	0,2
		<b>итого за обед</b>			<b>34,03</b>	<b>35,23</b>	<b>16,2</b>	<b>16,6</b>	<b>107,65</b>	<b>112,7</b>	<b>733,18</b>	<b>801</b>	<b>0,9</b>	<b>15</b>	<b>0,65</b>	<b>39,5</b>	<b>122</b>	<b>192,3</b>	<b>78,2</b>	<b>5,6</b>
ужин	58	омлет натуральный	150	180	10,3	12,8	15,93	17,1	1,8	2	210,5	252	0,05	0,43	0,25	1	76	165	12	1,8
	111	кукуруза сладкая	50	50	1,1	1,1	0,2	0,2	5,9	5,9	29,3	29,3	0,1	0	0	2	9	27,9	0,01	0,01
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>	<b>490</b>	<b>520</b>	<b>18,08</b>	<b>20,58</b>	<b>25,23</b>	<b>26,4</b>	<b>59,6</b>	<b>59,8</b>	<b>559,9</b>	<b>601,4</b>	<b>0,35</b>	<b>1,14</b>	<b>0,33</b>	<b>3</b>	<b>96,7</b>	<b>237,8</b>	<b>22,6</b>	<b>4,01</b>
2 ужин	70	домашнее печенье	60	80	5,1	6,8	6,3	8,5	30,7	41	219	292	0	0,7	0,3	0,2	48,3	72,4	11,5	0,6
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>5,2</b>	<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>8,5</b>	<b>43,5</b>	<b>53,8</b>	<b>270,5</b>	<b>343,5</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>50,9</b>	<b>76,1</b>	<b>13,5</b>	<b>1</b>
		<b>итого за день</b>			<b>79,56</b>	<b>86,3</b>	<b>76,7</b>	<b>82,05</b>	<b>342,6</b>	<b>365,1</b>	<b>2496,3</b>	<b>2726,6</b>	<b>1,7</b>	<b>18,9</b>	<b>1,74</b>	<b>43,4</b>	<b>540</b>	<b>768,8</b>	<b>158</b>	<b>15,5</b>

День №14	№ тех карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B <sub>1</sub>	Pp	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12лет и старше																
Завтрак 1	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр /порция/	15	15	3,45	3,45	4,45	4,45	0	0	54,5	54,5	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,13</b>	<b>10,13</b>	<b>13,55</b>	<b>13,55</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>374,6</b>	<b>374,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>144</b>	<b>119,9</b>	<b>16,1</b>	<b>2,3</b>
завтрак 2	3	каша молочная гречневая	200	250	6,7	7,3	8,4	9,7	23,9	28,1	197,9	247,3	0,2	2,1	0,25	0,8	160	162	53	1,5
	54	хлеб пшеничный	80	100	6,48	8,1	0,8	1	48,75	39	193,6	242	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	60	чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	11,7	11,7	48,1	48,1	0	0	0	0,8	10,7	4,7	3,9	0,5
	87	апельсин свежий	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	9	9	49	49	0,05	0,03	0,01	10	16	11	8	2,2
		<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>13,38</b>	<b>15,6</b>	<b>17,5</b>	<b>19</b>	<b>84,45</b>	<b>78,9</b>	<b>563,6</b>	<b>661,4</b>	<b>0,4</b>	<b>2,81</b>	<b>0,33</b>	<b>1,6</b>	<b>180</b>	<b>207,9</b>	<b>65,5</b>	<b>3,8</b>
обед	18	икра кабачковая	100	100	2,6	2,6	5,3	5,3	5,7	5,7	79	79	0,02	0,24	0,11	7,2	20,3	17	10,2	0,5
	24	суп с клецками	250	300	5,8	6,6	5,6	6,2	24,7	31	168	201,6	0,1	11,5	0,6	9,6	34,8	102	33,9	1,7
	91	бефстроганов	100	100	11,8	11,8	13	13	4,2	4,2	130,6	130,6	0,03	2,82	0,05	0,5	16,3	138	16,7	0,8
	96	каша пшеничная	250	250	6,2	6,2	5,9	5,9	28,4	28,4	180	180,0	0,2	1,03	0,15	0,5	115	137	41,8	1,2
	54	хлеб пшеничный	80	100	6,48	8,1	0,8	1	48,75	39	193,6	242	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	76	компот из замор ягод	200	200	0,2	0,2	0,01	0,01	14	14	95	95	0,2	0	0	0	25	21	13	0,36
		<b>итого за обед</b>			<b>33,08</b>	<b>35,5</b>	<b>30,61</b>	<b>31,41</b>	<b>125,75</b>	<b>122,3</b>	<b>846,2</b>	<b>928,2</b>	<b>0,75</b>	<b>16,3</b>	<b>0,91</b>	<b>17,8</b>	<b>220</b>	<b>454,2</b>	<b>124</b>	<b>6,36</b>
ужин																				
	11	тефтели мясные	250	250	22	22	30	30	32	32	360	360	0,1	0,7	0,15	0,5	32	125	25	1,1
	19	капуста тушеная	100	100	2,1	2,1	2,7	2,7	9,7	9,7	73,1	73,1	0,01	0,24	0,11	28,3	72	51	26	1,6
	54	хлеб пшеничный	80	80	6,48	6,48	0,8	0,8	39	39	193,6	193,6	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	8,3	8,3	0,1	0,1	75	75	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	81	чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	12,8	12,8	51,5	51,5	0	0	0	0	2,6	3,7	2	0,4
		<b>итого за ужин</b>	<b>640</b>	<b>640</b>	<b>30,78</b>	<b>30,78</b>	<b>41,8</b>	<b>41,8</b>	<b>93,6</b>	<b>93,6</b>	<b>753,2</b>	<b>753,2</b>	<b>0,31</b>	<b>1,65</b>	<b>0,34</b>	<b>28,8</b>	<b>116</b>	<b>220,9</b>	<b>61,6</b>	<b>4,9</b>
2 ужин	71	бисквит	60	80	6,5	8,7	10,5	14	32,2	43	167,2	223	0	0	0	0	2	8	3	0,6
	83	сок яблочный	200	200	0,9	0,9	0,18	0,18	17,71	17,71	76,9	76,9	0	0	1	3,58	12,5	12,52	7,15	2,5
		<b>итого за 2 ужин</b>			<b>7,4</b>	<b>9,6</b>	<b>10,68</b>	<b>14,18</b>	<b>49,91</b>	<b>60,71</b>	<b>244,1</b>	<b>299,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3,58</b>	<b>14,5</b>	<b>20,52</b>	<b>10,2</b>	<b>3,1</b>
		<b>итого за день</b>			<b>94,77</b>	<b>102</b>	<b>114,14</b>	<b>119,9</b>	<b>405,6</b>	<b>407,4</b>	<b>2781,7</b>	<b>3017,3</b>	<b>1,66</b>	<b>21,5</b>	<b>2,7</b>	<b>52</b>	<b>673</b>	<b>1023</b>	<b>278</b>	<b>20,5</b>

1269 1352 1341,5 1429 5567 5902 39501 42248

среднее значение за период

93,4 99,7 99,5 106 395 421 2836 3039 3,4 30,3 5 70,1 645 940 235 18

суточная потребность

77 90 79 92 335 383 2350 2720

