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 2-х разовом питании муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя школа с.Рыткучи" на I полугодие 2023-2024 учебного года

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											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Р	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	**5**	каша молочная пшенная	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	100	100	8,1	8,1	1	1	48,75	48,75	242,0	242,0	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	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
	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
	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
		итого за завтрак			**15,6**	**17,4**	**15,7**	**17,6**	**97,35**	**100,35**	**717,1**	**752,1**	**0,4**	**1,71**	**0,33**	**0,5**	**129,7**	**201,9**	**25,4**	**3,4**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**20,26**	**19,333**	**19,873**	**19,13**	**29,06**	**26,201**	**30,5149**	**27,6507**								
обед	17	салат из огурцов,горошка	100	100	4	4	5	5	7,3	7,3	93,0	93,0	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	300,0	300,0	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	0,2	0,7	0	0	8,1	39,2	8,6	1,8
	77	компот из чернослива	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
		итого за обед			**30,18**	**32,72**	**33,2**	**34,8**	**105,7**	**118,35**	**869,2**	**954,6**	**0,92**	**18,5**	**0,77**	**38,5**	**166,8**	**293**	**94,2**	**7,5**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**39,195**	**36,356**	**42,025**	**37,826**	**31,552**	**30,901**	**36,9872**	**35,0956**								
		Итого за день			**45,78**	**50,12**	**48,9**	**52,4**	**203,05**	**218,7**	**1586,3**	**1706,7**	**1,32**	**20,2**	**1,1**	**39**	**296,5**	**494,9**	**119,6**	**10,9**
		% от сут потребн(норма 50-60%)	**59,455**	**55,689**	**61,899**	**56,957**	**60,612**	**57,102**	**67,5021**	**62,7463**										
		суточная потребность (100%)			77	90	79	92	335	383	2350,0	2720,0								

День №2	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	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	114,8	97,8	17,2	0,4
	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
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	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
	55	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
	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
		итого за завтрак			**12,12**	**15,1**	**14,32**	**16,1**	**78,8**	**95,55**	**599,6**	**647**	**0,2**	**1,31**	**0,33**	**1,3**	**134,6**	**143,7**	**29,7**	**2,7**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**15,74**	**16,778**	**18,127**	**17,5**	**23,522**	**24,948**	**25,5149**	**23,7868**								
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	100	100	8,1	8,1	1	1	48,75	48,75	242	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
		итого за обед			**35,18**	**36,48**	**33,25**	**35,05**	**129,31**	**135,31**	**884,5**	**922,8**	**0,9**	**18,6**	**0,75**	**12,2**	**225,3**	**457,8**	**122,7**	**6,76**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**45,688**	**40,533**	**42,089**	**38,098**	**38,6**	**35,329**	**37,6383**	**33,9265**								
		Итого за день			**47,3**	**51,58**	**47,57**	**51,15**	**208,1**	**230,9**	**1484,1**	**1569,8**	**1,1**	**19,9**	**1,08**	**13,5**	**359,9**	**601,5**	**152,4**	**9,46**
		% от сут потребн(норма 50-60%)										**57,7132**								
		суточная потребность (100%)										2720,0								

День №3	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	**5**	каша молочная пшенная	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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	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
	56	яйцо вареное вкрутую	0,5шт	1шт	3	6	2,4	4,8	0,15	0,3	39	78,5	0,03	0,05	0,15	0	26	92,5	27	1,4
	43	яблоко свежее	150	150	0,5	0,5	0,4	0,4	10,2	10,2	54	54	0,03	0,05	0,15	10	16	11	8	2,2
		итого за завтрак			**13,98**	**15,78**	**15,5**	**17,4**	**86,5**	**89,5**	**640,8**	**715,3**	**0,4**	**1,71**	**0,33**	**1,3**	**137,8**	**202,9**	**27,3**	**3,5**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**18,156**	**17,533**	**19,62**	**18,913**	**25,821**	**23,368**	**27,2681**	**26,2978**								
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 м/б	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	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
		итого за обед			**36,43**	**37,58**	**30**	**31,45**	**116,56**	**119,16**	**1003,6**	**1034**	**0,57**	**12,9**	**1,96**	**9,26**	**165,7**	**364,7**	**137,7**	**7,16**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**47,312**	**41,756**	**37,975**	**34,185**	**34,794**	**31,112**	**42,7064**	**38,0147**								
		Итого за день			**50,41**	**53,36**	**45,5**	**48,85**	**203,1**	**208,7**	**1644,4**	**1749,3**	**0,97**	**14,7**	**2,29**	**10,6**	**303,5**	**567,6**	**165**	**10,7**
		% от сут потребн(норма 50-60%)			**65,468**	**59,289**	**57,595**	**53,098**	**60,615**	**54,48**	**69,9745**	**64,3125**								
		суточная потребность (100%)			77	90	79	92	335	383	2350,0	2720,0								

День №4	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	**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	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
	53	масло сливочное/порция/	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	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
	55	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
	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

% от сут потребн(норма 50-60%) **66,442 62,133 47,228 43,924 57,448 57,193 57,4672 57,489**

суточная потребность (100%) 77 90 79 92 335 383 2350,0 2720,0

		итого за завтрак			**17,43**	**19,65**	**21,4**	**22,9**	**96,8**	**110,75**	**625,9**	**723,7**	**0,45**	**2,87**	**0,16**	**11**	**319,7**	**292,9**	**77,1**	**6**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**22,636**	**21,833**	**27,089**	**24,891**	**28,896**	**28,916**	**26,634**	**26,6066**								
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	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
	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
		итого за обед			**33,73**	**36,27**	**15,91**	**17,51**	**95,65**	**108,3**	**724,58**	**840**	**0,7**	**15,1**	**0,65**	**41,5**	**127,6**	**213,9**	**82,6**	**4,86**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**43,805**	**40,3**	**20,139**	**19,033**	**28,552**	**28,277**	**30,8332**	**30,8824**								
		Итого за день			**51,16**	**55,92**	**37,31**	**40,41**	**192,5**	**219,1**	**1350,5**	**1563,7**	**1,15**	**18**	**0,81**	**52,5**	**447,3**	**506,8**	**159,7**	**10,9**

% от сут потребн(норма 50-60%) **63,7647**

суточная потребность (100%) 2720,0

День №5	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	**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	150,4	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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр твердых сортов в нарезке	10	15	2,5	3,45	2,2	4,4	0	0	33	53,8	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
	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
		итого за завтрак			**16,57**	**19,33**	**18,65**	**22,9**	**83,54**	**90,8**	**577,08**	**656,6**	**0,35**	**2,84**	**0,43**	**2,32**	**302,2**	**312,9**	**56**	**5**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**21,519**	**21,478**	**23,608**	**24,891**	**24,937**	**23,708**	**24,5566**	**24,1397**								
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
		итого за обед			**40,38**	**41,18**	**30,4**	**31**	**153,6**	**159,9**	**1044,2**	**1077,8**	**0,4**	**16,3**	**2,2**	**18,2**	**121**	**334,4**	**98,7**	**7,9**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**52,442**	**45,756**	**38,481**	**33,696**	**45,851**	**41,749**	**44,434**	**39,625**								
		Итого за день			**56,95**	**60,51**	**49,05**	**53,9**	**237,1**	**250,7**	**1621,3**	**1734,4**	**0,75**	**19,1**	**2,63**	**20,5**	**423,2**	**647,3**	**154,7**	**12,9**

73,961 67,233 62,089 58,587 70,788 65,457 68,9906

77 90 79 92 335 383 2350,0

% от сут потребн(норма 50-60%) **63,7647**

суточная потребность (100%) 2720,0

День №6	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	**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	100	100	8,1	8,1	1	1	48,75	48,75	242	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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	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
		итого за завтрак			**14,5**	**16,2**	**16,3**	**18,3**	**88,45**	**95,15**	**627,1**	**677,6**	**0,35**	**1,34**	**0,34**	**10,8**	**186,7**	**199,9**	**47,6**	**5**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**18,831**	**18**	**20,633**	**19,891**	**26,403**	**24,843**	**26,6851**	**24,9118**								
обед	30	салат из огурца	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	100	100	8,1	8,1	1	1	48,75	48,75	242	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
		итого за обед			**42,05**	**43,45**	**32,31**	**33,81**	**127,82**	**129,22**	**958,1**	**982,65**	**0,51**	**15,7**	**0,86**	**13,3**	**143,1**	**337,6**	**85,1**	**5,64**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**54,61**	**48,278**	**40,899**	**36,75**	**38,155**	**33,739**	**40,7702**	**36,1268**								
		Итого за день			**56,55**	**59,65**	**48,61**	**52,11**	**216,3**	**224,4**	**1585,2**	**1660,3**	**0,86**	**17,1**	**1,2**	**24,1**	**329,8**	**537,5**	**132,7**	**10,6**

% от сут потребн(норма 50-60%)	**73,442**	**66,278**	**61,532**	**56,641**	**64,558**	**58,582**	**67,4553**	**61,0386**
суточная потребность (100%)	77	90	79	92	335	383	2350,0	2720,0

День №7	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	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	38,28	2,64
	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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	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
	55	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
		итого за завтрак			**14,07**	**17,5**	**16,45**	**18,7**	**93,29**	**90,8**	**597,88**	**705**	**0,35**	**0,71**	**0,13**	**2,12**	**169,8**	**237,9**	**50,78**	**4,94**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**18,273**	**19,444**	**20,823**	**20,326**	**27,848**	**23,708**	**25,4417**	**25,9191**								
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	100	11,5	20	10,6	16,54	10,5	13,1	184	230	0	2,8	0	5,1	12,5	111	17	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	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
		итого за обед			**32,78**	**44,5**	**32,11**	**39,65**	**129,05**	**124,1**	**956,1**	**1076,4**	**0,62**	**16**	**0,96**	**20,9**	**115,8**	**316,5**	**83,3**	**6,56**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**42,571**	**49,444**	**40,646**	**43,098**	**38,522**	**32,402**	**40,6851**	**39,5735**								
		Итого за день			**46,85**	**62**	**48,56**	**58,35**	**222,3**	**214,9**	**1554**	**1781,4**	**0,97**	**16,8**	**1,09**	**23**	**285,6**	**554,4**	**134,1**	**11,5**

% от сут потребн(норма 50-60%)	**60,844**	**68,889**	**61,468**	**63,424**	**66,37**	**56,11**	**66,1268**	**65,4926**
суточная потребность (100%)	77	90	79	92	335	383	2350,0	2720,0

День №8	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	**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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
	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
	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
		итого за завтрак			**16,83**	**19,05**	**20,8**	**22,3**	**84,45**	**78,9**	**608,5**	**706,3**	**0,45**	**2,87**	**0,38**	**1,8**	**311,8**	**282,9**	**71**	**3,9**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**21,857**	**21,167**	**26,329**	**24,239**	**25,209**	**20,601**	**25,8936**	**25,9669**								
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	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
		итого за обед			**38,46**	**46,98**	**37,65**	**44,35**	**120,91**	**121,86**	**858,7**	**1012,1**	**0,7**	**5,1**	**1,8**	**21**	**99,1**	**326,6**	**91,6**	**6,76**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**49,948**	**52,2**	**47,658**	**48,207**	**36,093**	**31,817**	**36,5404**	**37,2096**								
		Итого за день			**55,29**	**66,03**	**58,45**	**66,65**	**205,4**	**200,8**	**1467,2**	**1718,4**	**1,15**	**7,97**	**2,18**	**22,8**	**410,9**	**609,5**	**162,6**	**10,7**

% от сут потребн(норма 50-60%)	**71,805**	**73,367**	**73,987**	**72,446**	**61,301**	**52,418**		**62,434**	**63,1765**
суточная потребность (100%)	77	90	79	92	335	383	2350,0		2720,0

День №9	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	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	159,3	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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	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
	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
		итого за завтрак			**11,58**	**12,78**	**14,7**	**16,3**	**85,4**	**89,4**	**675,7**	**725**	**0,8**	**1,44**	**0,58**	**0,8**	**187**	**199,9**	**47,6**	**5**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**15,039**	**14,2**	**18,608**	**17,717**	**25,493**	**23,342**	**28,7532**	**26,6544**								
обед	25	салат из квашеной капусты и зеленого горошка	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	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
		итого за обед			**31,78**	**34,6**	**35,11**	**36,91**	**113,35**	**106,1**	**845,2**	**921,9**	**0,7**	**6,03**	**0,46**	**13**	**239,3**	**425,8**	**129,5**	**7,16**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**41,273**	**38,444**	**44,443**	**40,12**	**33,836**	**27,702**	**35,966**	**33,8934**								
		Итого за день			**43,36**	**47,38**	**49,81**	**53,21**	**198,8**	**195,5**	**1520,9**	**1646,9**	**1,5**	**7,47**	**1,04**	**13,8**	**426,3**	**625,7**	**177,1**	**12,2**
		% от сут потребн(норма 50-60%)			**56,312**	**52,644**	**63,051**	**57,837**	**59,328**	**51,044**	**64,7191**		**60,5478**							
		суточная потребность (100%)			77	90	79	92	335		383	2350,0	2720,0							

День №10	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	**5**	каша молочная пшенная	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	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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
	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
	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
		итого за завтрак			**17,43**	**20,85**	**19,9**	**22**	**96,25**	**89,5**	**601,6**	**685**	**0,4**	**1,74**	**0,37**	**1,5**	**269,8**	**277,9**	**32,8**	**3,6**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**22,636**	**23,167**	**25,19**	**23,913**	**28,731**	**23,368**	**25,6**	**25,1838**								
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	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
		итого за обед			**28,31**	**30,85**	**30,31**	**31,99**	**98,65**	**91,84**	**737**	**814,82**	**0,7**	**12,3**	**1**	**41,5**	**127,5**	**213,7**	**83,1**	**4,86**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**36,766**	**34,278**	**38,367**	**34,772**	**29,448**	**23,979**	**31,3617**	**29,9566**								
		Итого за день			**45,74**	**51,7**	**50,21**	**53,99**	**194,9**	**181,3**	**1338,6**	**1499,8**	**1,1**	**14**	**1,37**	**43**	**397,3**	**491,6**	**115,9**	**8,46**
		% от сут потребн(норма 50-60%)			**59,403**	**57,444**	**63,557**	**58,685**	**58,179**	**47,347**	**56,9617**		**55,1404**							
		суточная потребность (100%)			77	90	79	92	335	383	2350,0		2720,0							

День №11	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	**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	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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	55	сыр твердых сортов в нарезке	10	15	2,5	3,45	2,2	4,4	0	0	42	53,8	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
	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
		итого за завтрак			**15,38**	**19,65**	**18,3**	**22,7**	**88,45**	**85,4**	**557,7**	**668,4**	**0,3**	**1,34**	**0,37**	**1**	**302,7**	**263,9**	**45,1**	**2,9**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**19,974**	**21,833**	**23,165**	**24,674**	**26,403**	**22,298**	**23,7319**	**24,5735**								
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/б	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	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
	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
		итого за обед			**34,33**	**37,1**	**31,95**	**33,6**	**124,85**	**117,7**	**841,8**	**920,6**	**0,53**	**16,3**	**0,76**	**6,4**	**233**	**431,4**	**123,6**	**7,4**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**44,584**	**41,222**	**40,443**	**36,522**	**37,269**	**30,731**	**35,8213**	**33,8456**								
		Итого за день			**49,71**	**56,75**	**50,25**	**56,3**	**213,3**	**203,1**	**1399,5**	**1589**	**0,83**	**17,7**	**1,13**	**7,4**	**535,7**	**695,3**	**168,7**	**10,3**
		% от сут потребн(норма 50-60%)			**64,558**	**63,056**	**63,608**	**61,196**	**63,672**	**53,029**	**59,5532**		**58,4191**							
		суточная потребность (100%)			77	90	79	92	335	383	2350,0		2720,0							

День №12	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	**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	150,4	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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	1	2	0	0
	56	яйцо вареное вкрутую	0,5шт	1шт	3	6	2,4	4,8	0,15	0,3	29,2	78,5	0,03	0,05	0,15	0	26	92,5	27	1,4
	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
		итого за завтрак			**17,07**	**21,88**	**18,85**	**23,3**	**83,69**	**91,1**	**573,28**	**681,3**	**0,38**	**2,86**	**0,54**	**2,12**	**196,2**	**330,4**	**77,5**	**6,3**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**22,169**	**24,311**	**23,861**	**25,326**	**24,982**	**23,786**	**24,3949**	**25,0478**								
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 фасолевый	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	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
	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
		итого за обед			**38,78**	**42,4**	**30**	**31,3**	**142,95**	**139,6**	**928,5**	**1018,5**	**0,79**	**10**	**0,15**	**14,1**	**229,7**	**316,2**	**247,7**	**7,28**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**50,364**	**47,111**	**37,975**	**34,022**	**42,672**	**36,449**	**39,5106**	**37,4449**								
		Итого за день			**55,85**	**64,28**	**48,85**	**54,6**	**226,6**	**230,7**	**1501,8**	**1699,8**	**1,17**	**12,9**	**0,69**	**16,2**	**425,9**	**646,6**	**325,2**	**13,6**
		% от сут потребн(норма 50-60%)			**72,532**	**71,422**	**61,835**	**59,348**	**67,654**	**60,235**	**63,9055**	**62,4926**								
		суточная потребность (100%)			77	90	79	92	335	383	2350,0	2720,0								

День №13	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	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	114,8	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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	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
	55	сыр твердых сортов в нарезке	15	15	3,45	3,45	4,4	4,4	0	0	53,8	53,8	0	0,03	0,04	0,2	132	75	5,5	0,1
	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
		итого за завтрак			**12,12**	**13,48**	**14,32**	**15,9**	**79,9**	**86,9**	**603**	**651**	**0,25**	**1,37**	**0,38**	**0,5**	**126,5**	**142,7**	**27,8**	**2,6**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**15,74**	**14,978**	**18,127**	**17,283**	**23,851**	**22,689**	**25,6596**	**23,9338**								
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
		итого за обед			**34,03**	**35,23**	**16,2**	**16,6**	**107,65**	**112,65**	**733,18**	**801**	**0,9**	**15**	**0,65**	**39,5**	**122,1**	**192,3**	**78,2**	**5,6**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**44,195**	**39,144**	**20,506**	**18,043**	**32,134**	**29,413**	**31,1991**	**29,4485**								
		Итого за день			**46,2**	**48,7**	**30,5**	**32,5**	**187,6**	**199,6**	**1336,2**	**1452,0**	**1,2**	**16**	**1,0**	**40**	**248,6**	**335,0**	**106,0**	**8,2**
		% от сут потребн(норма 50-60%)			**59,935**	**54,122**	**38,633**	**35,326**	**55,985**	**52,102**	**56,8587**	**53,3824**								
		суточная потребность (100%)			77	90	79	92	335	383	2350,0	2720,0								

День №14	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы											
			7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше	7-11 лет	12 и старше			Вт	Рр	А	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	**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	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	66,1	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
		итого за завтрак			**13,38**	**15,6**	**16,4**	**17,9**	**84,45**	**78,9**	**554,7**	**652,5**	**0,4**	**2,81**	**0,33**	**1,6**	**179,8**	**207,9**	**65,5**	**3,8**
		% от сут потребн(норма 20-25%)			**17,377**	**17,333**	**20,759**	**19,457**	**25,209**	**20,601**	**23,6043**	**23,989**								
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 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	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
		итого за обед			**33,08**	**35,5**	**30,61**	**31,41**	**125,75**	**122,3**	**846,2**	**928,2**	**0,75**	**16,3**	**0,91**	**17,8**	**219,5**	**454,2**	**124,2**	**6,36**
		% от сут потребн(норма 30-35%)			**42,961**	**39,444**	**38,747**	**34,141**	**37,537**	**31,932**	**36,0085**	**34,125**								
		Итого за день			**46,46**	**51,1**	**47,01**	**49,31**	**210,2**	**201,2**	**1400,9**	**1580,7**	**1,15**	**19,1**	**1,24**	**19,4**	**399,3**	**662,1**	**189,7**	**10,2**
% от сут потребн(норма 50-60%)			**60,338**	**56,778**	**59,506**	**53,598**	**62,746**	**52,533**	**59,6128**	**58,114**										
суточная потребность (100%)			77	90	79	92	335	383	2350,0	2720,0										
			839,5	803,5	788,97	742,7	813,9	720,7	827,25	786,34										
			59,96	57,39	56,355	53,05	58,14	51,48	59,089	56,167										