



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ СШ с.Рыткучи
Е.Н. Корчева
приказ МБОУ СШ с.Рыткучи
от 09.01.2023 № 01-12/12

Меню приготовляемых блюд при 5-ти разовом питании
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Средняя школа с.Рыткучи"
на II полугодие 2022-2023 учебного года

Меню приготавливаемых блюд при 5-ти разовом питании
МБОУ СШ с.Рыткучи на II полугодие 2022 -2023 учебного года

День №1	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B ₁	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
		итого за 1 завтрак			10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	0,2	0,74	0,12	0,2	144	119,9	16,1	2,3
завтрак 2	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	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
		итого за 2 завтрак			13,98	15,78	16,6	18,5	87,6	90,6	623,1	658,1	0,45	1,74	0,34	0,5	130	201,9	25,4	3,4
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
		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	167	293	94,2	7,5
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	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
		итого за ужин			26,28	26,28	30,2	30,2	95,1	95,1	725,7	725,7	0,3	4,21	0,23	0,5	35,5	240,8	37,8	3,8
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
		итого за 2 ужин			6,8	9,3	11,08	13,08	71,21	92,61	410,7	522,7	0,1	0,7	1,3	3,58	23,7	51,82	14,3	2,9
		итого за день			87,37	94,2	104,63	110,1	411,5	448,6	3003,3	3235,7	1,97	25,9	2,76	43,3	499	907,4	188	19,9

День №2	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B ₁	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
		итого за 1 завтрак			10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	0,2	0,74	0,12	0,2	144	119,9	16,1	2,3
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
		итого за 2 завтрак			12,12	13,48	15,82	17,4	87,8	94,8	554,7	602,7	0,25	1,34	0,34	1,3	135	143,7	29,7	2,7
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
		итого за обед			33,56	34,86	33,05	34,85	119,56	125,56	836,1	874,4	0,9	18,6	0,75	12,2	225	457,8	123	6,76
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
		итого за ужин			23,36	23,36	31,1	31,1	69,9	69,9	611,7	611,7	0,3	2,71	0,28	10,9	51,1	100,9	36,6	3,4
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
		итого за 2 ужин			5,6	8,1	4,4	6,4	65	86,4	329,5	441,5	0,1	0,7	0,3	10	29,8	54	17,1	3
		итого за день			84,77	89,9	97,92	103,3	394,2	428,6	2706,6	2904,9	1,75	24,1	1,79	34,6	585	876,3	222	18,2

День №3	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B ₁	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
		итого за 1 завтрак			12,68	12,68	13,9	13,9	52,2	52,2	398,6	398,6	0,23	0,76	0,23	0	37,7	137,4	37,6	3,6
завтрак 2	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	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
		итого за 2 завтрак			13,98	15,78	16,6	18,5	86,5	89,5	610,7	645,7	0,4	1,71	0,33	1,3	138	202,9	27,3	3,5
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	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	166	364,7	138	7,16
ужин	113	запеканка картофельная с отварнь	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
		итого за ужин			19,88	19,88	32,1	32,1	91,6	91,6	635,5	635,5	0,93	2,51	0,08	0,5	55,7	192,9	41,8	3
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
		итого за 2 ужин			5,2	6,9	9,75	13	46,6	57,9	268,2	340,5	0,1	0,7	0,3	0	46,9	76,1	13,5	1
		итого за день			88,17	92,8	102,35	109	393,5	410,4	2916,6	3054,3	2,23	18,6	2,9	11,1	444	974	258	18,3

День №4	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					белки		жиры		углеводы			B ₁	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
		итого за 1 завтрак			10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	0,2	0,74	0,12	0,2	144	119,9	16,1	2,3
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
		итого за 2 завтрак			13,98	14,58	18,1	19,4	96,8	101	581	630,4	0,45	2,84	0,12	10,8	188	217,9	71,6	5,9
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
		итого за обед			33,73	34,65	15,91	17,31	95,65	98,55	724,58	791,6	0,7	15,1	0,65	41,5	128	213,9	82,6	4,86
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
		итого за ужин			18,58	21,08	25,13	26,3	56,9	57,1	550	591,5	0,35	1,14	0,33	3	96,7	237,8	32,1	4,4
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
		итого за 2 ужин			11,47	13,17	17,95	20,15	51,26	61,56	430,12	503,12	0,07	0,7	0,31	2,89	274	241,4	37,5	2,4
		итого за день			87,89	93,6	90,64	96,71	352,5	370,1	2660,3	2891,2	1,77	20,5	1,53	58,4	830	1031	240	19,9

День №5	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B ₁	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
		итого за 1 завтрак			10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	0,2	0,74	0,12	0,2	144	119,9	16,1	2,3
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
		итого за 2 завтрак			14,07	15,88	17,55	19,6	83,54	90,8	552,98	611,7	0,35	2,81	0,39	2,12	170	237,9	50,5	4,9
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
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	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
		итого за ужин			32,28	32,28	28,6	28,6	95,9	95,9	780,1	780,1	0,39	4,21	0,23	1	32,7	102,8	21,1	3,98
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
		итого за 2 ужин			6,6	8,8	10,5	14	45	55,8	218,7	274,5	0	0	0	0	4,6	11,7	5	1
		итого за день			103,5	108	100,6	106,8	429,9	454,3	2970,6	3118,7	1,34	24	2,94	21,5	472	806,7	191	20,1

День №6	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B ₁	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
		итого за 1 завтрак			12,68	12,68	13,9	13,9	51,1	51,1	395,2	395,2	0,23	0,76	0,23	0,8	45,8	138,4	39,5	3,7
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
		итого за 2 завтрак			12,88	14,58	17,2	19,2	77,6	84,3	584,2	634,7	0,35	1,34	0,34	11,6	195	200,9	49,5	5,1
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
		итого за обед			40,43	41,83	32,11	33,61	118,07	119,47	909,7	934,25	0,51	15,7	0,86	13,3	143	337,6	85,1	5,64
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
		итого за ужин			19,36	19,36	15,8	15,8	119,3	119,3	693,7	693,7	0,6	4,66	0,13	0,5	138	241,1	61	5,2
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
		итого за 2 ужин			5,4	7,1	6,3	8,5	48,7	59	313	386	0	0,7	0,3	7,4	84,3	104,4	29,5	1
		итого за день			90,75	95,6	85,31	91,01	414,8	433,2	2895,8	3043,9	1,69	23,2	1,86	33,6	606	1022	265	20,6

День №7	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					белки		жиры		углеводы			B ₁	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
		итого за 1 завтрак			10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	0,2	0,74	0,12	0,2	144	119,9	16,1	2,3
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
		итого за 2 завтрак			14,07	15,88	17,55	19,6	83,54	90,8	552,98	611,7	0,35	0,71	0,13	2,12	170	237,9	50,8	4,94
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
		итого за обед			27,76	29,36	22,31	23,71	147,8	150	965,7	991,6	0,82	13,9	0,96	15,8	111	244,7	74,9	6,56
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
		итого за ужин			40,88	40,88	33,2	33,2	118,1	118,1	872,1	872,1	0,2	6,27	1,68	39	74,9	271,1	53,2	5
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
		итого за 2 ужин			5,4	7	4,6	6	55,7	66,7	292,9	355,4	0,1	0,7	0,3	10,2	62,9	87,1	21,5	3,2
		итого за день			98,24	103	91,21	96,06	457	477,5	3058,3	3205,4	1,67	22,4	3,19	67,3	563	960,7	216	22

День №8	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					белки		жиры		углеводы			B ₁	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
		итого за 1 завтрак			10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	0,2	0,74	0,12	0,2	144	119,9	16,1	2,3
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
		итого за 2 завтрак			13,38	13,98	17,5	18,8	74,7	78,9	563,6	613	0,45	2,84	0,34	1,6	180	207,9	65,5	3,8
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
		итого за обед			38,46	45,36	37,65	44,15	111,16	121,86	858,7	963,7	0,7	5,1	1,8	21	99,1	326,6	91,6	6,76
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
		итого за ужин	540	540	27,68	27,68	33,9	33,9	75,2	75,2	698,6	698,6	0,35	5,44	0,29	23,3	108	291,4	73,6	6,5
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
		итого за 2 ужин			6	7,7	9,93	13,18	51,51	62,81	293,6	365,9	0,1	0,7	1,3	3,58	56,8	84,92	18,7	3,1
		итого за день			95,65	105	112,53	123,6	364,5	390,7	2789,1	3015,8	1,8	14,8	3,85	49,7	587	1031	265	22,5

День №9	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					белки		жиры		углеводы			B ₁	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
		итого за 1 завтрак			12,68	12,68	13,9	13,9	52,2	52,2	398,6	398,6	0,23	0,76	0,23	0	37,7	137,4	37,6	3,6
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
		итого за 2 завтрак			11,58	12,78	15,8	17,4	85,4	89,4	574,8	624,1	0,8	1,44	0,58	0,8	187	199,9	47,6	5
обед	25	салат из квашеной капусты и зеленого горош	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 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	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			31,78	32,98	35,11	36,71	103,6	106,1	845,2	873,5	0,7	6,03	0,46	13	239	425,8	130	7,16
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
		итого за ужин	620	620	29,36	29,36	15,4	15,4	141,57	141,57	822,5	822,53	0,5	2,11	0,23	0	37,2	142	29,7	4,78
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
		итого за 2 ужин			10,47	12,97	8,75	10,75	51,06	72,46	325,32	437,32	0,17	0,7	0,31	2,69	237	208,3	33,1	2,2
		итого за день			95,87	101	88,96	94,16	433,8	461,7	2966,4	3156,1	2,4	11	1,81	16,5	738	1113	278	22,7

День №10	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B ₁	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
		итого за 1 завтрак			10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	0,2	0,74	0,12	0,2	144	119,9	16,1	2,3
завтрак 2	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	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
		итого за 2 завтрак			13,98	15,78	16,6	18,5	86,5	89,5	556,7	591,7	0,4	1,71	0,33	1,3	138	202,9	27,3	3,5
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
		итого за обед			28,31	29,23	30,31	31,79	88,9	91,84	737	766,42	0,7	12,3	1	41,5	128	213,7	83,1	4,86
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	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
		итого за ужин	640	640	29,18	29,18	23,14	23,14	95,46	95,46	775,1	775,1	0,36	1,41	1,33	4,46	66	259,8	79,3	4,2
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
		итого за 2 ужин			5,2	6,9	6,3	8,5	43,5	53,8	270,5	343,5	0	0,7	0,3	0,2	50,9	76,1	13,5	1
		итого за день			86,8	91,2	89,9	95,48	366,3	382,5	2713,9	2851,3	1,66	16,9	3,08	47,7	526	872,4	219	15,9

День №11	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					белки		жиры		углеводы			B ₁	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
		итого за 1 завтрак			10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	0,2	0,74	0,12	0,2	144	119,9	16,1	2,3
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
		итого за 2 завтрак			12,88	14,58	17,2	19,2	78,7	85,4	524,6	575,1	0,3	1,31	0,33	0,8	171	188,9	39,6	2,8
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
		итого за обед			34,33	35,48	31,95	33,4	115,1	117,7	841,8	872,2	0,53	16,3	0,76	6,4	233	431,4	124	7,4
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
		итого за ужин	490	540	18,58	19,98	20,17	21,7	90,85	100,4	637	696,6	0,23	2,76	0,38	0	50,2	248,4	54,6	5,4
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
		итого за 2 ужин			5,3	7,8	4	6	60	81,4	318	430	0,1	0,7	0,3	7,2	47,2	71,3	25,1	0,8
		итого за день			81,22	88	86,87	93,85	396,6	436,8	2696	2948,5	1,36	21,8	1,89	14,6	645	1060	259	18,7

День №12	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B ₁	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
		итого за 1 завтрак			12,68	12,68	13,9	13,9	52,2	52,2	398,6	398,6	0,23	0,76	0,23	0	37,7	137,4	37,6	3,6
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
		итого за 2 завтрак			14,07	15,88	17,55	19,6	83,54	90,8	552,98	611,7	0,35	2,81	0,39	2,12	170	237,9	50,5	4,9
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
		итого за обед			38,78	40,78	30	31,1	133,2	139,6	928,5	970,1	0,79	10	0,15	14,1	230	316,2	248	7,28
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
		итого за ужин	640	690	23,78	25,08	28,5	29,7	88,9	95,1	698	757,7	0,4	5,41	0,31	10,8	66,8	267,9	56,3	4,2
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
		итого за 2 ужин			5,2	6,9	9,75	13	46,6	57,9	268,2	340,5	0,1	0,7	0,3	0	46,9	76,1	13,5	1
		итого за день			94,51	101	99,7	107,3	404,4	435,6	2846,3	3078,6	1,87	19,7	1,38	27	551	1036	406	21

День №13	№ техн карт	Наименование блюд	порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					белки		жиры		углеводы			B ₁	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
		итого за 1 завтрак			10,13	10,13	13,55	13,55	51,9	51,9	374,6	374,6	0,2	0,74	0,12	0,2	144	119,9	16,1	2,3
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
		итого за 2 завтрак			12,12	13,48	15,42	17	79,9	86,9	558,1	606,1	0,25	1,34	0,34	0,5	127	142,7	27,8	2,6
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	192,3	78,2	5,6
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
		итого за ужин	490	520	18,08	20,58	25,23	26,4	59,6	59,8	559,9	601,4	0,35	1,14	0,33	3	96,7	237,8	22,6	4,01
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
		итого за 2 ужин			5,2	6,9	6,3	8,5	43,5	53,8	270,5	343,5	0	0,7	0,3	0,2	50,9	76,1	13,5	1
		итого за день			79,56	86,3	76,7	82,05	342,6	365,1	2496,3	2726,6	1,7	18,9	1,74	43,4	540	768,8	158	15,5

