"Утверждаю"
И.о. директора МБОУ Центр образования г.Певек
_____ Е.А. Богатырева
"31" августа 2021 г.

Перспективное меню (10 дней) МБОУ центр образования г.Певек в 2021-2022 г.

77 79 308 2251 2628

день 1	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции 7-11 лет	пищевые вещества (г) белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	углеводы 7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг) B_1 7-11 лет	P 7-11 лет	A 7-11 лет	C 7-11 лет	минеральные вещества (мг) Ca 7-11 лет	P 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет
завтрак	58	суп молочный с манной крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2	165,25	0,07	0	30,6	0,91	160,1	130	19,6	0,25
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	33	мясо отварное	50	14,23	1,91	0,28	75	75	0,04	0	0	0,28	6,56	116,5	15,13	1,18
	116	икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	93,7	0,03	0	0	3,07	18,38	42	24,77	0,73
	13	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		всего		**25,94**	**10,53**	**66,09**	**427,62**	**498,15**	**0,28**	**0**	**30,6**	**4,26**	**210,9**	**288,5**	**70,7**	**5,08**
		% от сут потребн(25%)					**19,0**	**19,0**								
обед	2	суп картоф. с макаронными изделя	200	2,15	2,27	13,71	83,8	104,75	0,09	0	0	6,6	19,68	53,32	21,6	0,87
	103	рис отварной	150	8,72	14,6	75	447,7	537,24	0,58	0	0,13	0	140,8	392,1	115	3,58
	23	печенка по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,1	162,31	162,31	6,36	0	5,84	25,61	20,4	241,2	16,25	5,1
	42	салат из квашеной капусты	80	1,26	3,99	6,12	66,56	83,2	0,016	0	0	20	33,28	24,48	11,36	0,46
	*	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114	114	0,22	0,7	0	0	16	52	11,2	0,7
	12	кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	94,2	0,01	0	0	1,08	6,4	3,6	0	0,18
		всего		**33,56**	**33,22**	**150,75**	**968,57**	**1095,7**	**7,266**	**0,7**	**5,97**	**52,21**	**230,2**	**763,1**	**175,4**	**10,89**
		% от сут потребн(50%)					**43,02843**	**41,6933**								
		итого		**59,5**	**43,75**	**216,8**	**1396,19**	**1593,85**	**7,546**	**0,7**	**36,57**	**56,47**	**441,1**	**1052**	**246,1**	**15,97**

день 2	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)					Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	ды			B_1	P	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	56	омлет натуральный	180	17,12	26,59	3,18	321,52	345,9	0,12	0	414	0,3	137	312,6	23,4	3,53
	45	салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	83,6	0,08	0	0,54	8,8	17,16	47,96	16,64	0,54
	13(а)	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	114,66	0,02	3,58	0,02	7,34	225,1	371,1	198,2	36,84
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
		всего		**33,5**	**33,8**	**52,46**	**639,26**	**680,36**	**0,36**	**3,58**	**414,6**	**16,44**	**399,1**	**731,6**	**249,4**	**43,43**
		% от сут потребн(25%)					**28,39893**	**25,88889**								
обед	9	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	102,5	0,04	0	0	8,23	35,5	42,58	21	0,95
	20	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	164,7	0,14	0	25,5	18,17	36,98	86,6	27,75	1,01
	36	котлеты рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107	133,75	0,07	0	21	0,34	42,7	146,8	24	0,59
	50	салат из солен.огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	59,8	0,01	0	0	3,33	13,97	16,94	8,06	0,37
	*	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114	114	0,22	0,7	0	0	16	52	11,2	0,7
	10	компот из св.яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
		всего		**19,83**	**16,48**	**176,25**	**586,13**	**684,75**	**0,5**	**0,7**	**46,5**	**30,07**	**157,2**	**347,3**	**92,01**	**4,42**
		% от сут потребн(50%)					**26,03865**	**26,05594**								
		итого		**53,33**	**50,28**	**228,7**	**1225,39**	**1365,11**	**0,86**	**4,28**	**461,1**	**46,51**	**556,3**	**1079**	**341,4**	**47,85**

день 3	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции 7-11 лет	пищевые вещества (г) белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	ды 7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг) B_1 7-11 лет	P 7-11 лет	A 7-11 лет	C 7-11 лет	минеральные вещества (мг) Ca 7-11 лет	P 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет
завтрак	58	суп молочный с кукурузной крупой	200	4,97	5,1	16,5	131,8	164,75	0,09	0	30,6	0,91	161,7	154,7	28,9	0,55
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	40	масло сливочное/порция/	10	0	8,2	0,1	75	75	0	0	59	0	1	2	0	0
	15	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	145,2	0,04	0	0,01	1,3	122	90	14	0,56
	124	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	47	0,03	0	0	10	10	75,8	0	2,2
		всего		**13,87**	**18,2**	**80,75**	**535,2**	**568,15**	**0,3**	**0**	**89,61**	**12,21**	**314,5**	**322,5**	**54,1**	**5,83**
		% от сут потребн(25%)					**23,7761**	**21,6191**								
обед	4	суп картофельный	200	1,87	2,28	13,31	81	101,25	0,11	0	0	9,6	20,68	61,44	24,9	0,94
	18	каша рассыпчатая пшенная	150	6,6	5,72	37,88	229,5	275,4	0,17	0	21	0	16,64	134,4	47,34	1,55
	30	гуляш	80	10,04	10,39	3,21	145,8	182,25	0,06	0,98	1,19	4,06	24,42	95,35	19,22	1,68
	48	салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	93,9	0,01	0	0	5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	11	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	94,2	0,01	0	0	1,08	6,4	3,6	0	0,18
		всего		**24,39**	**22,82**	**113,04**	**743,04**	**883,2**	**0,5**	**0,98**	**22,19**	**20,44**	**109**	**319,4**	**115,2**	**7,67**
		% от сут потребн(50%)					**33,00933**	**33,60731**								
		итого		**38,26**	**41,02**	**193,8**	**1278,24**	**1451,35**	**0,8**	**0,98**	**111,8**	**32,65**	**423,5**	**641,9**	**169,3**	**13,5**

				77	79	308	2251	2628								
день 4	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	ды			B_1	P	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Завтрак	122	вареники ленивые	150	18,28	7,29	55,27	346,24	461,66	0,17	1,11	0,08	0,26	127,3	208,4	25,84	1,62
	64	соус сметаный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	22,23	0	0	0	0,011	8,19	0	1,58	0,062
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	12	кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	94,2	0,01	0	0	1,08	6,4	3,6	0	0,18
	124	груши	100	0,4	0,3	10,3	47	47	0,02	0	0	5	8	96,1	0	2,3
		всего		**24,12**	**9,87**	**120,95**	**645,87**	**761,29**	**0,34**	**1,11**	**0,08**	**6,351**	**169,7**	**308,1**	**38,62**	**6,682**
		% от сут потребн(25%)					**28,69258**	**28,96842**								
обед	4(а)	суп картофельный с бобовыми (гор	200	4,39	4,22	13,06	107,8	134,75	0,18	0	0	4,65	30,46	64,74	28,24	1,62
	116	голубцы ленивые	180	15,68	10,89	16,65	226,13	251,26	0,11	0	0,09	62,46	108,9	219,6	57,42	3,29
	50	салат из соленых помидор.с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	59,8	0,01	0	0	3,33	13,97	16,94	8,06	0,37
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	102	компот из св.морож.ягод.	200	0,17	0,12	21,96	84,8	84,8	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
		всего		**25,74**	**19,08**	**82,1**	**590,81**	**666,81**	**0,46**	**0**	**0,09**	**70,44**	**185,1**	**303,7**	**104,9**	**8,6**
		% от сут потребн(50%)					26,24656	25,37329								
		итого		**49,86**	**28,95**	**203,1**	**1236,68**	**1428,1**	**0,8**	**1,11**	**0,17**	**76,79**	**354,8**	**611,8**	**143,5**	**15,28**

				77	79	308	2251	2628								
день 5	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	ды			B_1	P	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	58	суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8	183,5	0,11	0	30,6	0,91	161,9	155,8	29,62	0,54
	54	яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
	45	салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	83,6	0,08	0	0,54	8,8	17,16	47,96	16,64	0,54
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	13	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
обед		**всего**		**18,46**	**15,01**	**66,73**	**440,88**	**494,3**	**0,36**	**0**	**31,24**	**9,71**	**226,9**	**280,5**	**62,26**	**5**
		% от сут потребн(25%)					19,58596	18,80898								
	7	суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	167,25	0,08	0	12	7,29	36,24	141,2	37,88	1,01
	18	каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	276,53	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
	25	птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	276,25	0,05	0	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
	42	салат из квашеной капусты	80	1,26	3,99	6,12	66,56	83,2	0,01	0	0	20	33,28	24,48	11,36	0,46
	*	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114	114	0,22	0,7	0	0	16	52	11,2	0,7
	11	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	94,2	0,01	0	0	1,08	6,4	3,6	0	0,18
		всего		**37,26**	**31,62**	**106,95**	**860,01**	**1011,43**	**0,55**	**0,7**	**55,02**	**28,39**	**159,4**	**562,7**	**148,2**	**7,92**
		% от сут потребн(50%)					38,20569	38,48668								
		итого		**55,72**	**46,63**	**173,7**	**1300,89**	**1505,73**	**0,91**	**0,7**	**86,26**	**38,1**	**386,3**	**843,2**	**210,5**	**12,92**

				77	79	308	2251	2628								
			Масса порции	пищевые вещества (г)					Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	ды			B_1	P	A	C	Ca	P	Mg	Fe
день 6	№ техн карт	Наименование блюд	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	19	макароные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202,14	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
	34	сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
	50	салат из солен.огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	59,8	0,01	0	0	3,33	13,97	16,94	8,06	0,37
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	14	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	86	0,02	0	0,08	0	33	67,5	10,5	0,4
		всего		**20,74**	**25,97**	**90,24**	**605,73**	**663,34**	**0,26**	**0**	**21,08**	**3,33**	**90,83**	**248,8**	**66,88**	**5,84**
		% от сут потребн(25%)					**26,90937**	**25,24125**								
обед	71	рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	120,75	0,08	0	0	6,03	21,16	57,56	20,72	0,78
	22	капуста тушеная	150	2,78	7,77	34,52	213,53	256,23	0,23	0	31,5	31,5	21,96	119,6	43,99	1,73
	29	шицель	80	12,44	9,24	12,56	183	228,75	0,08	0	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
	116	икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	93,7	0,03	0	0	3,07	18,38	42	24,77	0,73
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	104	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	84,8	0	0	0	4	14	0	10	2,8
		всего		**24,2**	**24,64**	**115,94**	**770,35**	**920,43**	**0,56**	**0**	**54,5**	**44,72**	**130,3**	**352,3**	**136,4**	**9,76**
		% от сут потребн(50%)					34,22257	35,02397								
		итого		**44,94**	**50,61**	**206,2**	**1376,08**	**1583,77**	**0,82**	**0**	**75,58**	**48,05**	**221,1**	**601,1**	**203,3**	**15,6**

77 79 308 2251 2628

день 7	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции 7-11 лет	пищевые вещества (г) белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	ды 7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг) B_1 7-11 лет	P 7-11 лет	A 7-11 лет	C 7-11 лет	минеральные вещества (мг) Ca 7-11 лет	P 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет
завтрак	20	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	164,7	0,14	0	25,5	18,17	36,98	86,6	27,75	1,01
	36	котлеты рыбные	50	6,65	2,35	4,79	66,87	107	0,04	0	13,13	0,21	26,69	91,75	15	0,37
	43	салат из консерв. кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	99,3	0,06	0	0	5,58	11,2	3,47	11,72	0,4
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	12	кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	94,2	0,01	0	0	1,08	6,4	3,6	0	0,18
		всего		**16,46**	**11,64**	**83,68**	**494,1**	**601,4**	**0,39**	**0**	**38,63**	**25,04**	**101,1**	**185,4**	**65,67**	**4,48**
		% от сут потребн(25%)					**21,95024**	**22,88432**								
обед	6	суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	122,96	0,11	0	0	6,8	25,71	69,47	43,02	0,07
	26	плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	377	0,06	0	48	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
	44	салат из свеклы и зелен.горош.	60	1	2,51	4,91	46,26	77,1	0,03	0	0	5,88	16,76	25,18	11,14	0,79
	*	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114	114	0,22	0,7	0	0	16	52	11,2	0,7
	102	компот из св.морож.ягод.	200	0,17	0,12	21,96	84,8	84,8	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
		всего		**26,94**	**26,21**	**74,01**	**635,63**	**691,06**	**0,42**	**0,7**	**48**	**13,69**	**103,6**	**346**	**112,9**	**3,75**
		% от сут потребн(50%)					28,23767	26,29604								
		итого		**43,4**	**37,85**	**157,7**	**1129,73**	**1292,46**	**0,81**	**0,7**	**86,63**	**38,73**	**204,6**	**531,4**	**178,5**	**8,23**

				77	79	308	2251	2628								
день 8	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	ды			B_1	P	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Завтрак	56	омлет натуральный	180	17,12	26,59	3,18	321,52	345,9	0,12	0	414	0,3	137	312,6	23,4	3,53
	47	винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	75,84	94,8	0,05	0	0	8,2	18,56	35,98	16,6	0,68
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	13	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		всего		**23,39**	**32,31**	**52,79**	**561,56**	**604,9**	**0,31**	**0**	**414**	**8,5**	**181,4**	**348,6**	**51,2**	**7,13**
		% от сут потребн(25%)					**24,94713**	**23,0175**								
обед	63	суп с морской капустой и яйцом	200	6,5	9,86	12,41	162,79	203,49	0,1	0	0	12,58	37	0	0	1,78
	31	жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	220,83	0,13	0	15	5,61	19,44	210,6	41,06	2,52
	42	салат из квашеной капусты	80	1,26	3,99	6,12	66,56	83,2	0,01	0	0	20	33,28	24,48	11,36	0,46
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	10	компот из св.яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
		всего		**30,15**	**19,5**	**83,41**	**641,18**	**753,72**	**0,4**	**0**	**15**	**38,19**	**121,5**	**237,5**	**63,62**	**8,08**
		% от сут потребн(50%)					28,48423	28,68037								
		итого		**53,54**	**51,81**	**136,2**	**1202,74**	**1358,62**	**0,71**	**0**	**429**	**46,69**	**302,9**	**586,1**	**114,8**	**15,21**

				77	79	308	2251	2628									
день 9	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	ды			B_1	P	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	58	суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	177	0,11	0	30,6	0,91	160,9	165,7	46,46	1,13
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	40	масло сливочное/порция/	10	0	8,2	0,1	75	75	0	0	59	0	1	2	0	0
	13(а)	чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	114,66	0,02	3,58	0,02	7,34	225,1	371,1	198,2	36,84
	124	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	47	0,03	0	0	10	10	75,8	0	2,2
		всего		**20,37**	**17,14**	**71,26**	**514,46**	**549,86**	**0,3**	**3,58**	**89,62**	**18,25**	**416,8**	**614,5**	**255,8**	**42,69**
		% от сут потребн(25%)					**22,85473**	**20,92314**								
обед	3	суп рисовый с говядиной	200/15	7,18	2,94	11,76	102,26	113	0,1	0	0	6,7	21,01	95,87	25,93	1,18
	19	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202,14	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
	29	котлеты мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	228,75	0,08	0	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
	115	икра овощная (промиш.произв.)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	95,2	0,012	0	0	4,2	24,6	22,2	9	0,42
	*	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	24,06	114	114	0,22	0,7	0	0	16	52	11,2	0,7
	11	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	94,2	0,01	0	0	1,08	6,4	3,6	0	0,18
		всего		**30,28**	**22,76**	**104,21**	**733,31**	**847,29**	**0,482**	**0,7**	**44**	**12,1**	**107,9**	**343,9**	**92,95**	**4,79**
		% от сут потребн(50%)					32,57708	32,24087								
		итого		**50,7**	**39,9**	**175,5**	**1247,8**	**1397,2**	**0,8**	**4,3**	**133,6**	**30,4**	**524,7**	**958,5**	**348,8**	**47,5**

				77	79	308	2251	2628								
день 10	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)					Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	ды			B_1	P	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Энергетическая ценность (ккал)		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
завтрак	117	пудинг из творога	160	22,24	15,36	32,16	179,2	224	0,05	0	65,26	0,2	104	291,6	32,42	0,72
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	41	сыр /порция/	15	3,48	4,43	0	54,6	72,8	0,01	0	39	0,11	132	75	5,25	0,15
	15	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	145,2	0,04	0	0,01	1,3	122	90	14	0,56
	124	груши	100	0,4	0,3	10,3	47	47	0,02	0	0	5	8	96,1	0	2,3
		всего		**34,72**	**24,59**	**111,81**	**600,4**	**663,4**	**0,26**	**0**	**104,3**	**6,61**	**386**	**552,7**	**62,87**	**6,25**
		% от сут потребн(25%)					**26,67259**	**25,24353**								
обед	123	свекольник	200	4,74	8,14	14,42	147,73	184,66	0,09	0	0	15,1	29,5	0	0	1,47
	18	каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,71	256,45	0,11	0	0,02	0	1,22	162	0,03	2,43
	30	гуляш	80	10,04	10,39	3,21	145,8	182,25	0,06	0,98	1,19	4,06	24,42	95,35	19,22	1,68
	50	салат из солен.огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	59,8	0,01	0	0	3,33	13,97	16,94	8,06	0,37
	*	хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2	136,2	0,14	0	0	0	19,8	0	11,2	2,52
	102	компот из св.морож.ягод.	200	0,17	0,12	21,96	84,8	84,8	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
		всего		**27,05**	**26,88**	**105,29**	**764,12**	**904,16**	**0,43**	**0,98**	**1,21**	**22,49**	**100,9**	**276,7**	**38,51**	**9,27**
		% от сут потребн(50%)					33,9458	34,40487								
		итого		**61,77**	**51,47**	**217,1**	**1364,52**	**1567,56**	**0,69**	**0,98**	**105,5**	**29,1**	**486,9**	**829,4**	**101,4**	**15,52**

примечание: *- готовый продукт

итого				**511,0**	**442,3**	**1908,7**	**12758,2**	**14543,7**	**14,7**	**13,7**	**1526,2**	**443,4**	**3902,2**	**7733,8**	**2057,6**	**207,6**
среднее за 10 дней				51,097	44,227	190,87	1275,823	1454,37	1,473	1,373	152,6	44,34	390,2	773,4	205,8	20,76

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2022.08.31 15:36:20 +12'00'