			"Утверждаю"
Іире	ектор	о МБ	ОУ Центр образования г.Пе
			Е.А. Богатырева
	"	"	2023 г.

Перспективное меню (10 дней) МБОУ центр образования г.Певек в 2023-2024 учебном году для обучающихся в возрасте 12 лет и старше

1	№ техн		Macca	Пищ	евые вещест	ъа (г)	Энергетическая		Е	итамины(мг)				Mı	неральный	вещества (м	г)		
день 1	карт	Наименование блюд	порции (г)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	С	B_1	B_2	Α	D	Ca	Р	Mg	Fe	K	1	Se	F
	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75	0,38	0,05	0,18	0,00	0,00	160,53	86,18	21,45	0,30	52,08	0,00	0,00	0,15
	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31	0,01	0,02	0,05	0,01	0,00	24,50	71,48	4,65	1,17	77,06	0,01	0,02	0,05
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,																		
завтрак		Р повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79	4,40	0,06	0,05	0,93	0,00	28,75	62,50	38,75	2,28	31,53	0,02	0,00	0,01
	58	3 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Улеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за за	автрак		680	26,36	19,66	87,88	595,87	4,80	0,30	0,33	0,94	0,00	301,14	308,76	82,40	4,17	203,22	0,05	0,03	0,66
		% от сут потребн(20-25%)					21,91													
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10	16,50	0,13	0,08	0,00	0,00	16,88	56,30	20,25	1,60	116,63	0,00	0,00	0,03
	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00	9,38	0,21	0,33	0,14	0,06	38,75	239,32	17,22	6,52	63,90	0,07	0,40	0,25
	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	169,04	73,13	19,60	0,63	48,69	0,00	0,00	0,34
обед	33	В Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63	12,16	0,02	0,02	0,00	0,00	42,13	30,91	14,36	0,58	88,71	0,00	0,00	0,00
	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	3,48	0,00	0,18	0,98	0,00	0,00	0,22
	58	3 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Улеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за о	бед		910	31,14	26,70	145,23	926,77	39,12	0,57	0,51	0,14	0,06	310,25	489,14	87,68	9,51	318,91	0,07	0,40	0,84
		% от сут потребн(30-35%)					34,07													
Итого за д	ень		1590	57,50	46,36	233,11	1522,64	43,92	0,87	0,84	1,08	0,06	611,39	797,90	170,08	13,68	522,13	0,12	0,43	1,50
		% от сут потребн(50-60%)					55,98			·										

день 2	№ техн	Наименование блюд	Macca	Пищ	евые вещест	ва (г)	Энергетическая		Е	итамины(мг)				Mı	инеральный і	вещества (м	г)		
день 2	карт	паименование олюд	порции (г)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	С	B_1	B ₂	Α	D	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20	0,34	0,14	0,68	0,26	0,00	303,41	261,04	13,52	0,30	125,20	0,02	0,00	0,46
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
завтрак		Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90	34,95	0,02	0,00	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
Итого за за	втрак		600	28,47	29,00	69,57	782,16	37,97	0,34	0,80	0,31	0,00	805,93	475,71	52,09	1,52	196,53	0,04	0,01	0,91
		% от сут потребн(20-25%)					28,76													
	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58	18,75	0,08	0,40	0,00	0,00	49,45	141,73	30,73	2,55	221,68	0,00	0,00	0,28
	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	12,79	0,16	0,13	0,00	0,00	170,37	103,91	33,30	0,49	112,14	0,00	0,00	0,00
	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86	2,14	0,08	0,07	0,01	0,00	90,06	118,29	17,71	0,64	103,10	0,14	0,00	0,37
обед	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	8,70	2,10	0,61	26,25	0,00	0,00	0,00
		Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	0,02	0,00	0,00	0,00	34,18	4,40	5,14	0,96	52,44	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за о	бед		910	27,62	26,38	118,24	805,57	40,13	0,53	0,68	0,01	0,00	404,39	463,03	105,23	5,25	515,61	0,14	0,00	0,65
		% от сут потребн(30-35%)					29,62			_										
Итого за д	ень	_	1510	56,09	55,38	187,81	1587,73	78,10	0,86	1,47	0,32	0,00	1210,32	938,74	157,32	6,76	712,14	0,18	0,01	1,55
		% от сут потребн(50-60%)					58,37													

2	№ техн	Наименование блюд	Macca	Пище	евые вещес	гва (г)	Энергетическая		В	итамины(мг))				M	инеральный	вещества (мі	г)		
день 3	карт	наименование олюд	порции (г)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	С	B_1	B ₂	Α	D	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
	0	C	350	F 02	F 40	10.05	145.00	0.20	0.05	0.10	0.00	0.00	160.53	00.15	22.25	0.55	04.01	0.00	0.00	0.15
		Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00	0,38	0,05	0,18	0,00	0,00	160,53	90,15	23,25	0,55	84,01	0,00	0,00	0,15
		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58		0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
завтрак		Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00
		Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за з	автрак		650	13,38	24,75	90,39	624,80	8,96	0,31	0,45	0,10	0,00	416,60	317,71	69,84	1,54	222,90	0,03	0,01	0,34
		% от сут потребн(20-25%)					22,97													
	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00	12,00	0,13	0,08	0,00	0,00	30,45	77,73	18,90	0,95	151,63	0,00	0,00	0,00
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,92	0,03	0,10	0,00	0,00	61,81	114,15	12,03	1,06	43,50	0,06	0,03	0,54
обед	l l	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,72	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
оосд	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	4,65	0,02	0,04	0,00	0,00	75,46	40,63	20,70	2,75	79,80	0,00	0,00	0,00
	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,02	160,00	0,00	0,00	0,02
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за о	бед		910	33,34	33,84	138,30	986,94	21,57	0,62	0,44	0,00	0,00	272,55	577,23	152,47	6,37	509,22	0,08	0,04	0,96
		% от сут потребн(30-35%)					36,28													
Итого за д	ень	-	1560	46,72	58,59	228,69	1611,74	30,53	0,93	0,89	0,10	0,00	689,15	894,94	222,31	7,91	732,12	0,11	0,05	1,30
		% от сут потребн(50-60%)			•		59,26											•	·	

4	№ техн	Наименование блюд	Macca	Пище	евые вещес	тва (г)	Энергетическая		В	итамины(мг)					Mı	инеральный і	вещества (м	г)		
день 4	карт	наименование олюд	порции (г)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	С	B_1	B_2	Α	D	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
	38	В Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	28,32	14,78	26,34	401,90	0,36	0,08	0,42	0,14	0,00	247,26	229,52	32,00	1,72	72,98	0,01	0,03	0,00
	56	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	8,19	6,82	1,58	0,06	11,83	0,00	0,00	0,00
завтрак	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	3,48	0,00	0,18	0,98	0,00	0,00	0,22
завтрак	57	7 Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	0,43	62,00	0,00	0,00	0,01
	58	3 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за з	автрак		610	32,90	17,49	106,86	747,53	6,45	0,28	0,52	0,15	0,00	317,90	341,82	61,83	2,55	182,34	0,03	0,04	0,42
		% от сут потребн(20-25%)					27,48													
		Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88	11,70	0,28	0,40	0,00	0,00	43,63	168,33	41,63	3,33	242,35	0,00	0,00	0,23
		7 Голубцы ленивые	200	17.42	12,10	18,50	251,26	69,40	0,12	0.00	0,10	0.00	121,00	244.00	63,80	3,66	0,00	0,00	0,00	0,00
обед		Салат из соленых помидоров с луком (с луком грепчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63	9,60	0,04	0,03	0,20	0,00	15,99	29,76	18,30	,	145,56	0,00	0,00	0,00
	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,20	0,02	2,04	0,12	1,20	0,00	0,00	0,40
	58	3 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Улеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за о	бед		830	35,05	26,11	128,12	862,57	90,70	0,61	0,49	0,30	0,00	258,87	528,11	142,02	8,76	423,66	0,02	0,01	0,81
		% от сут потребн(30-35%)					31,71													
Итого за д	цень		1440	67,95	43,60	234,98	1610,10	97,15	0,88	1,01	0,45	0,00	576,77	869,92	203,85	11,31	606,00	0,05	0,05	1,23
		% от сут потребн(50-60%)					59,19													

день 5	№ техн	именование блюд	Macca	Пищ	евые вещест	ъа (г)	Энергетическая		Е	итамины(мг)				Ми	неральный	вещества (м	г)		
день 5	карт	именование олюд	порции (г)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	С	B ₁	B_2	Α	D	Ca	Р	Mg	Fe	K	1	Se	F
	Суп молочный с	крупой (с крупой пшеном																		
	9 шлифованным)		250	6,08	5,90	21,70	164,20	0,38	0,10	0,18	0,00	0,00	162,93	62,28	35,35	0,68	73,18	0,00	0,00	0,15
	42 Яйца вареные		40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,18	0,10	0,00	22,00	48,80	4,80	1,00	56,00	0,01	0,01	0,13
		ый (с зеленым горошком)	100	8,29	6,80	24,73	187,24	18,75	0,27	0,09	0,27	0,00	74,81	121,45	42,79	3,48	0,00	0,00	0,00	0,00
завтрак		ареньем, джемом, медом,																		
	52 повидлом (саха	o)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	60 Апельсин		100	0,90	0,20	23,07	43,00	10,01	0,03	0,03	0,01	0,00	34,45	23,00	13,00	0,35	97,46	0,00	0,00	0,01
	58 Хлеб пшеничны	й	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59 Хлеб ржаной		30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за за	втрак		770	24,13	18,43	127,44	695,46	29,15	0,61	0,54	0,38	0,00	381,56	344,13	113,49	5,92	269,19	0,03	0,02	0,74
	% от сут потребн	ı(20-25%)					25,57													
	7 Суп с рыбными	консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25	5,35	0,10	0,00	0,40	0,00	45,30	176,53	16,10	2,50	9,05	0,02	0,00	0,58
	Каша рассыпчат 11 гручневой крупс	ая (с маслом сливочным, с ой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,71	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
обед	Птица или кролі 25 курицей)	ик, тушенные в соусе (с	100	14,37	17,09	3,08	223,91	1,44	0,07	0,14	0,00	0,00	24,94	0,00	0,38	1,26	0,00	0,00	0,04	0,04
ооед	33 Салат из квашен	ой капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63	6,99	0,02	0,02	0,00	0,00	42,13	30,91	14,36	0,58	88,71	0,00	0,00	0,00
	49 Чай с лимоном		200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	58 Хлеб пшеничны	й	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59 Хлеб ржаной		30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за о	бед		910	38,72	38,83	129,44	1008,35	16,32	0,61	0,36	0,40	0,00	428,00	542,11	125,84	5,25	191,23	0,04	0,05	1,28
	% от сут потребн	ı(30-35%)					37,07												ĺ	
Итого за д	ень		1680	62,85	57,26	256,88	1703,81	45,47	1,22	0,90	0,78	0,00	809,56	886,24	239,33	11,17	460,42	0,07	0,08	2,02
	% от сут потребн	ı(50-60%)					62,64													

	№ техн	Macca	Пиш	евые вещест	гва (г)	Энергетическая		В	итамины(мг)				Mı	инеральный	вещества (м	г)		
день 6	Карт Наименование блюд	порции (г)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	С	B_1	B ₂	A	D	Ca	Р	Mg	Fe	К	ı	Se	F
	13 Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	2,48	40,46	0,00	0,03	0,00
	26 Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74	0,00	0,13	0,12	0,03	0,00	26,91	117,82	14,54	1,31	50,18	0,00	0,00	0,00
	Салат из соленых огурцов с луком (с луком																		
завтрак	36 репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	8,70	2,10	0,61	26,25	0,00	0,00	0,00
	51 Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	1,24	0,04	0,14	0,00	0,00	117,76	86,32	14,32	0,38	83,82	0,00	0,00	0,20
	58 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59 Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за за	автрак	660	21,44	28,04	96,74	701,51	6,79	0,44	0,38	0,03	0,00	211,48	348,40	75,37	4,94	235,26	0,02	0,04	0,39
	% от сут потребн(20-25%)					25,79													
	2 Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00	4,63	0,08	0,05	0,00	0,00	28,00	54,13	21,08	0,65	120,10	0,00	0,00	0,28
	10 Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60	30,74	0,05	0,07	0,00	0,00	177,75	73,24	37,53	1,49	238,72	0,02	0,00	0,00
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с 21 молоком, с говядиной (котлетное мясо)	100	15,00	22,00	13,02	312,73	0,31	0,07	0,15	0,04	0,00	39,22	171,64	50,71	2,55	179,02	0,00	0,00	0,00
обед	62 Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25	1,92	0,02	0,05	0,00	0,00	37,00	35,75	11,25	0,32	113,00	0,00	0,00	0,00
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок 48 яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,02	160,00	0,00	0,00	0,02
	58 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59 Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за о	бед	910	27,04	34,83	112,67	876,22	41,60	0,41	0,40	0,04	0,00	333,02	434,76	144,82	6,19	845,39	0,04	0,01	0,48
	% от сут потребн(30-35%)					32,21													
Итого за д	ень	1570	48,48	62,87	209,41	1577,73	48,39	0,85	0,78	0,07	0,00	544,50	783,15	220,19	11,13	1080,65	0,06	0,06	0,87
	% от сут потребн(50-60%)					58,00													

день 7	№ техн	Наименование блюд	Macca	Пищ	евые вещест	ва (г)	Энергетическая		Bi	итамины(мг)					Mı	инеральный	вещества (м	г)		
день /	карт	паименование олюд	порции (г)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	С	В ₁	B ₂	Α	D	Ca	Р	Mg	Fe	K	1	Se	F
	15	5 Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40	11,38	0,14	0,11	0,00	0,00	151,44	92,37	29,60	0,43	99,68	0,00	0,00	0,00
	27	7 Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10	1,71	0,06	0,06	0,01	0,00	72,05	94,63	14,17	0,51	82,48	0,11	0,00	0,30
	63	З Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	4,69	0,03	0,04	0,00	0,00	22,32	39,59	13,19	0,57	132,38	0,00	0,00	0,00
завтрак		Кисель витаминизированный из концентрата																		
Sabipak	61	1 промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00	12,00	0,60	0,60	0,50	0,00	59,00	0,00	2,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00
	58	В Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	9 Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
	54	4 Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
Итого за за	автрак		640	20,39	23,37	88,28	652,30	29,92	1,01	0,93	0,56	0,00	537,86	412,59	82,21	1,87	373,19	0,13	0,01	0,48
		% от сут потребн(20-25%)					23,98													
		Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным																		
	3	3 № 80)	250	10,28	7,75	14,35	169,38	20,73	0,15	0,40	0,00	0,00	47,75	135,63	28,03	2,60	261,50	0,00	0,00	0,25
	24	4 Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21	3,36	0,13	0,19	0,00	0,00	26,10	79,17	25,87	1,06	66,15	0,00	0,03	0,19
обед	35	5 Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69	5,50	0,21	0,04	0,00	0,00	48,80	24,40	11,70	3,09	152,75	0,00	0,00	0,01
	45	5 Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,20	0,02	2,04	0,12	1,20	0,00	0,00	0,40
	58	8 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	9 Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за о	бед		840	42,96	32,79	157,94	924,08	29,59	0,66	0,69	0,00	0,00	200,90	325,22	83,89	7,03	516,15	0,02	0,05	1,04
		% от сут потребн(30-35%)					33,97													
Итого за д	ень		1480	63,35	56,16	246,22	1576,38	59,50	1,67	1,62	0,56	0,00	738,76	737,81	166,10	8,90	889,34	0,16	0,06	1,52
		% от сут потребн(50-60%)					57,96													

0	№ техн		Macca	Пище	евые вещес	гва (г)	Энергетическая		В	итамины(мг)					Mı	инеральный і	вещества (мг	.)		
день 8	карт	Наименование блюд	порции (г)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	С	B_1	B ₂	Α	D	Ca	Р	Mg	Fe	K	1	Se	F
	28	В Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42	12,95	0,05	0,04	0,00	0,00	25,65	31,98	12,63	0,77	51,18	0,00	0,00	0,01
	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20	0,34	0,14	0,68	0,26	0,00	303,41	261,04	13,52	0,30	125,20	0,02	0,00	0,46
завтрак		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,																		
завтрак	52	повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Улеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за з	автрак		580	23,73	28,18	68,55	751,64	13,31	0,36	0,78	0,26	0,00	416,43	381,62	43,70	1,49	218,93	0,04	0,01	0,92
		% от сут потребн(20-25%)					27,63													
	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10	16,50	0,13	0,08	0,00	0,00	16,88	56,30	20,25	1,60	116,63	0,00	0,00	0,03
		Жаркое по-домашнему (с говядиной, в тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14	7,72	0,14	0,20	0,00	0,00	34,86	175,14	48,54	6,42	253,14	0,00	0,00	0,00
обед	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90	34,95	0,02	0,00	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	58	3 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Улеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за о	бед	•	830	29,70	29,70	113,57	838,34	59,17	0,46	0,34	0,00	0,00	133,46	342,15	98,20	8,72	404,32	0,02	0,01	0,22
		% от сут потребн(30-35%)					30,82													
Итого за д	ень		1410	53,43	57,88	182,12	1589,98	72,48	0,82	1,12	0,26	0,00	549,89	723,77	141,90	10,20	623,25	0,06	0,03	1,13
		% от сут потребн(50-60%)					58,46													

	№ техн	Наименование блюд	Macca	Пище	евые вещес	тва (г)	Энергетическая		В	итамины(мг)					М	инеральный	вещества (м	г)		
день 9	карт	паименование олюд	порции (г)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	С	B_1	B ₂	Α	D	Ca	Р	Mg	Fe	K	1	Se	F
		Суп молочный с крупой (с гречневой крупой																		
	9	ядрица)	250	6,30	5,90	19,82	157,40	0,38	0,10	0,20	0,00	0,00	161,53	75,56	58,75	1,48	95,25	0,00	0,00	0,15
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
завтрак	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00
	57	7 Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
	58	3 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Улеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за з	автрак		650	10,70	21,73	87,28	574,46	9,92	0,30	0,30	0,08	0,00	450,18	182,52	86,16	2,30	196,98	0,02	0,01	0,60
		% от сут потребн(20-25%)					21,12													
	7	7 Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25	5,35	0,10	0,00	0,40	0,00	45,30	176,53	16,10	2,50	9,05	0,02	0,00	0,58
	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	2,48	40,46	0,00	0,03	0,00
	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36	0,22	0,18	0,14	0,00	0,02	24,96	49,88	8,04	1,34	80,33	0,00	0,00	0,04
обед	l .	Икра овощная (промышленного производства)	I I																	
ооед	30	(икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,00	0,18	0,00	141,00	36,67	15,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
	47	7 Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,72	0,02	0,02	0,00	0,00	32,48	23,44	5,46	0,30	69,80	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Улеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за о	бед	<u> </u>	930	35,30	46,73	143,27	1007,21	13,29	0,57	0,26	0,58	0,02	287,27	422,08	89,01	7,48	234,19	0,04	0,04	0,80
		% от сут потребн(30-35%)					37,03													
Итого за д	ень		1580	46,00	68,46	230,55	1581,67	23,21	0,87	0,56	0,66	0,02	737,45	604,60	175,17	9,78	431,17	0,06	0,05	1,40
		% от сут потребн(50-60%)					58,15													

	№ техн	Macca	Пищ	евые вещес	тва (г)	Энергетическая		В	итамины(мг))				Ми	неральный	вещества (м	г)		
день 10	карт Наименование блюд	порции (г)	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	С	B_1	B_2	Α	D	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
	40 Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	200	20,46	16,70	36,42	373,08	1,02	0,12	0,44	0,08	0,00	237,20	255,72	32,38	1,24	249,22	0,03	0,00	0,19
	54 Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
завтрак	43 Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,06	0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
завтрак	57 Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	0,43	62,00	0,00	0,00	0,01
	58 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59 Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за за	завтрак	600	33,30	27,35	108,00	792,88	7,74	0,38	0,77	0,15	0,00	681,47	582,28	88,97	2,52	419,71	0,06	0,01	0,38
	% от сут потребн(20-25%)					29,15													
	2 Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00	4,63	0,08	0,05	0,00	0,00	28,00	54,13	21,08	0,65	120,10	0,00	0,00	0,28
	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с																		
	11 крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,71	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
обед	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть 18 (заплечная)	100	14,55	16,79	2.89	221,00	0,92	0,03	0,10	0,00	0,00	61,81	114,15	12,03	1,06	43,50	0,06	0,03	0,54
ооед	32 Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	11,00	0,11	0,00	0,54	0,00	31,45	6,38	20,80	0,28	19,25	0,00	0,00	0,00
	45 Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,20	0,02	2,04	0,12	1,20	0,00	0,00	0,40
	58 Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59 Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за о	обед	910	33,55	35,49	154,43	1054,90	16,55	0,64	0,35	0,54	0,00	253,29	505,39	148,79	2,70	258,34	0,08	0,04	1,62
	% от сут потребн(30-35%)					38,78													
Итого за д	день	1510	66,85	62,84	262,43	1847,78	24,29	1,01	1,12	0,69	0,00	934,76	1087,67	237,76	5,22	678,05	0,14	0,05	2,00
	% от сут потребн(50-60%)					67,93													

Итого за 1	L0 дней		15330	569,22	569,4	2272,2	16209,56	523,039	9,975	10,303	4,971	0,08	7402,547	8324,72	1933,985	96,058052	6735,263	1,038	0,88694	14,5155
Среднее	за 10 дней	1	1533	56,922	56,94	227,22	1620,956	52,3039	0,9975	1,0303	0,4971	0,008	740,2547	832,472	193,3985	9,6058	673,5263	0,10	0,0887	1,45155