"Утверждаю"
Директор МБОУ Центр образования г.Певек
_____ Е.А. Богатырева
"___"_____2023 г.

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: 2023.08.25 13:40:09 +12'00'

Приложение 1 к приказу
от 25.08.2023 г. № 02-02/448

# Перспективное меню (10 дней) МБОУ центр образования г.Певек в 2023-2024 г. для обучающихся в возрасте 7 - 11 лет

| день 1 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с манной крупой) | 200 | 4,26 | 4,30 | 15,20 | 116,60 | 0,30 | 0,04 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 128,42 | 68,94 | 17,16 | 0,24 | 41,66 | 0,00 | 0,00 | 0,12 |
| | 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 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, 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 | 60 | 1,27 | 4,27 | 6,07 | 65,87 | 2,64 | 0,04 | 0,03 | 0,56 | 0,00 | 17,25 | 37,50 | 23,25 | 1,37 | 18,92 | 0,01 | 0,00 | 0,01 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за завтрак** | | | **570** | **23,51** | **15,50** | **69,67** | **479,40** | **2,97** | **0,22** | **0,26** | **0,56** | **0,00** | **248,21** | **244,48** | **58,28** | **3,15** | **171,76** | **0,04** | **0,03** | **0,58** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **20,40** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 5 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 3,72 | 2,42 | 14,30 | 101,68 | 13,20 | 0,10 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 45,04 | 16,20 | 1,28 | 93,30 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | 23 | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 15,08 | 10,10 | 5,96 | 166,50 | 8,44 | 0,19 | 0,30 | 0,13 | 0,05 | 34,88 | 215,38 | 15,50 | 5,87 | 57,51 | 0,06 | 0,04 | 0,23 |
| | 16 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,70 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 140,87 | 60,95 | 16,34 | 0,53 | 40,58 | 0,00 | 0,00 | 0,29 |
| | 33 | Салат из квашеной капусты (с репчатым луком) | 90 | 1,44 | 4,59 | 7,42 | 77,97 | 10,51 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 37,92 | 27,82 | 12,92 | 0,52 | 79,84 | 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 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за обед** | | | **790** | **26,72** | **23,16** | **122,47** | **788,85** | **33,23** | **0,34** | **0,39** | **0,13** | **0,05** | **233,56** | **352,66** | **60,96** | **8,49** | **298,33** | **0,08** | **0,05** | **0,90** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **33,57** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **1360** | **50,23** | **38,66** | **192,14** | **1268,25** | **36,20** | **0,56** | **0,65** | **0,69** | **0,05** | **481,77** | **597,14** | **119,23** | **11,64** | **470,08** | **0,11** | **0,08** | **1,47** |
| | | % от сут потребн(50-60%) | | | | | **53,97** | | | | | | | | | | | | | |

| день 2 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 41 | Омлет натуральный (с молоком) | 180 | 16,72 | 15,38 | 3,17 | 344,77 | 0,31 | 0,13 | 0,61 | 0,23 | 0,00 | 273,10 | 234,94 | 12,17 | 0,26 | 112,68 | 0,02 | 0,00 | 0,41 |
| | 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 |
| | 83 | Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком) | 80 | 2,49 | 0,59 | 33,68 | 138,67 | 25,96 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,89 | 22,09 | 12,13 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 58 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| | 54 | Сыр (порциями) (Российский) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54,00 | 0,11 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 147,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** | | | **535** | **25,60** | **21,09** | **83,89** | **732,10** | **28,91** | **0,29** | **0,70** | **0,27** | **0,00** | **702,51** | **399,95** | **43,63** | **1,25** | **171,18** | **0,04** | **0,01** | **0,81** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **31,15** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 1 | Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным) | 200 | 7,34 | 6,14 | 9,58 | 122,86 | 15,00 | 0,06 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 39,56 | 113,38 | 24,58 | 2,04 | 177,34 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 15 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 10,67 | 0,14 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 141,98 | 86,60 | 27,75 | 0,41 | 93,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 27 | Котлеты (биточки) рыбные (с треской) | 90 | 9,02 | 6,08 | 6,79 | 115,97 | 1,93 | 0,07 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 81,05 | 106,46 | 15,94 | 0,58 | 92,79 | 0,13 | 0,00 | 0,33 |
| | 36 | Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым) | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 36,98 | 3,33 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 13,97 | 5,22 | 1,26 | 0,37 | 15,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 46 | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за обед** | | | **760** | **22,89** | **20,93** | **99,61** | **666,46** | **31,83** | **0,30** | **0,50** | **0,01** | **0,00** | **310,73** | **316,06** | **74,67** | **4,46** | **457,89** | **0,15** | **0,01** | **0,69** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **28,36** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **1295** | **48,49** | **42,02** | **183,50** | **1398,56** | **60,74** | **0,59** | **1,20** | **0,28** | **0,00** | **1013,24** | **716,00** | **118,30** | **5,72** | **629,07** | **0,18** | **0,02** | **1,50** |
| | | % от сут потребн(50-60%) | | | | | **59,51** | | | | | | | | | | | | | |

| день 3 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой) | 200 | 4,02 | 4,32 | 15,24 | 116,00 | 0,30 | 0,04 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 128,42 | 72,12 | 18,60 | 0,44 | 67,21 | 0,00 | 0,00 | 0,12 |
| | 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 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 57 | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за завтрак** | | | **575** | **11,41** | **19,82** | **76,15** | **519,40** | **8,88** | **0,26** | **0,40** | **0,08** | **0,00** | **373,96** | **276,14** | **60,86** | **1,37** | **196,17** | **0,03** | **0,01** | **0,26** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **22,10** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 6 | Суп картофельный (с бульоном костным № 80) | 200 | 1,88 | 2,26 | 13,50 | 91,20 | 9,60 | 0,10 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 24,36 | 62,18 | 15,12 | 0,76 | 121,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 18 | Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная) | 80 | 11,64 | 13,43 | 2,31 | 176,80 | 0,74 | 0,02 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 49,45 | 91,32 | 9,62 | 0,85 | 34,80 | 0,05 | 0,02 | 0,43 |
| | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном) | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,00 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 44,82 | 203,93 | 63,83 | 0,36 | 33,12 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| | 34 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 2,79 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 45,28 | 24,38 | 12,42 | 1,65 | 47,88 | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за обед** | | | **750** | **26,76** | **26,07** | **112,95** | **790,67** | **17,13** | **0,49** | **0,35** | **0,00** | **0,00** | **205,62** | **459,76** | **120,91** | **4,75** | **423,22** | **0,07** | **0,03** | **0,77** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **33,65** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **1325** | **38,17** | **45,89** | **189,10** | **1310,07** | **26,01** | **0,75** | **0,75** | **0,08** | **0,00** | **579,58** | **735,90** | **181,77** | **6,12** | **619,39** | **0,09** | **0,04** | **1,03** |
| | | % от сут потребн(50-60%) | | | | | **55,75** | | | | | | | | | | | | | |

| день 4 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 38 | Вареники ленивые отварные (с маслом) | 150 | 21,24 | 11,09 | 19,76 | 301,42 | 0,27 | 0,06 | 0,32 | 0,11 | 0,00 | 185,45 | 172,14 | 24,00 | 1,29 | 54,74 | 0,01 | 0,02 | 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 |
| | 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 |
| | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за завтрак** | | | **540** | **24,89** | **13,57** | **89,92** | **603,65** | **6,36** | **0,21** | **0,40** | **0,11** | **0,00** | **246,76** | **262,40** | **49,50** | **2,08** | **155,66** | **0,03** | **0,03** | **0,37** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **25,69** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 4 | Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80) | 200 | 9,98 | 6,20 | 15,58 | 158,30 | 9,36 | 0,22 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 34,90 | 134,66 | 33,30 | 2,66 | 193,88 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| | 17 | Голубцы ленивые | 180 | 15,67 | 10,89 | 16,65 | 226,13 | 62,46 | 0,11 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 108,90 | 219,60 | 57,42 | 3,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 37 | Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым) | 60 | 0,66 | 3,07 | 1,52 | 36,98 | 5,76 | 0,02 | 0,02 | 0,12 | 0,00 | 9,59 | 17,86 | 10,98 | 0,90 | 87,34 | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за обед** | | | **700** | **29,44** | **21,08** | **111,01** | **729,81** | **77,58** | **0,48** | **0,38** | **0,21** | **0,00** | **222,31** | **436,10** | **115,66** | **7,08** | **308,54** | **0,02** | **0,01** | **0,72** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **31,06** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **1240** | **54,33** | **34,65** | **200,93** | **1333,46** | **83,94** | **0,70** | **0,78** | **0,32** | **0,00** | **469,07** | **698,50** | **165,16** | **9,16** | **464,20** | **0,04** | **0,04** | **1,09** |
| | | % от сут потребн(50-60%) | | | | | **56,74** | | | | | | | | | | | | | |

| день 5 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным) | 200 | 4,86 | 4,72 | 17,36 | 131,36 | 0,30 | 0,08 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 130,34 | 49,82 | 28,28 | 0,54 | 58,54 | 0,00 | 0,00 | 0,12 |
| | 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 |
| | 88 | Салат витаминный (с зеленым горошком) | 80 | 6,63 | 5,44 | 19,78 | 149,79 | 15,16 | 0,22 | 0,07 | 0,22 | 0,00 | 59,85 | 97,16 | 34,23 | 2,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, 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 |
| | 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 пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за завтрак** | | | **680** | **20,32** | **15,66** | **107,79** | **581,77** | **25,49** | **0,49** | **0,47** | **0,33** | **0,00** | **324,68** | **285,34** | **93,53** | **5,04** | **246,12** | **0,03** | **0,02** | **0,66** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **24,76** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 7 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,48 | 133,80 | 4,28 | 0,08 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 36,24 | 141,22 | 12,88 | 2,00 | 7,24 | 0,02 | 0,00 | 0,46 |
| | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гручневой крупой ядрица) | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,00 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 44,82 | 203,93 | 63,83 | 0,36 | 33,12 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| | 25 | Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей) | 90 | 12,93 | 15,38 | 2,77 | 201,52 | 1,30 | 0,06 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 22,45 | 0,00 | 0,34 | 1,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| | 33 | Салат из квашеной капусты (с репчатым луком) | 90 | 1,44 | 4,59 | 7,42 | 77,97 | 6,29 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 37,92 | 27,82 | 12,92 | 0,52 | 79,84 | 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 пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за обед** | | | **790** | **32,76** | **33,48** | **107,35** | **851,70** | **14,41** | **0,50** | **0,31** | **0,32** | **0,00** | **393,95** | **440,88** | **104,05** | **4,45** | **165,50** | **0,04** | **0,01** | **1,08** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **36,24** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **1470** | **53,08** | **49,14** | **215,14** | **1433,47** | **39,90** | **0,99** | **0,78** | **0,65** | **0,00** | **718,63** | **726,22** | **197,57** | **9,48** | **411,62** | **0,06** | **0,03** | **1,74** |
| | | % от сут потребн(50-60%) | | | | | **61,00** | | | | | | | | | | | | | |

| день 6 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 13 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 138,45 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,86 | 30,35 | 0,00 | 0,02 | 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 |
| | 36 | Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым) | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 36,98 | 3,33 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 13,97 | 5,22 | 1,26 | 0,37 | 15,75 | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за завтрак** | | | **550** | **18,32** | **24,25** | **76,51** | **587,31** | **4,57** | **0,37** | **0,35** | **0,03** | **0,00** | **191,22** | **310,49** | **63,16** | **4,03** | **206,22** | **0,02** | **0,03** | **0,34** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **24,99** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 2 | Рассольник (с бульоном костным) | 200 | 1,32 | 4,04 | 9,04 | 84,80 | 3,70 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 43,30 | 16,86 | 0,52 | 96,08 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 10 | Капуста тушеная (с капустой белокачанной) | 150 | 3,06 | 5,52 | 11,83 | 115,50 | 25,62 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 148,13 | 61,04 | 31,28 | 1,25 | 198,93 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
| | 21 | Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо) | 90 | 13,50 | 19,80 | 11,72 | 281,46 | 0,28 | 0,06 | 0,14 | 0,04 | 0,00 | 35,30 | 154,48 | 45,64 | 2,30 | 161,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 62 | Кукуруза сахарная | 60 | 1,20 | 0,15 | 6,15 | 31,35 | 1,15 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 22,20 | 21,45 | 6,75 | 0,19 | 67,80 | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за обед** | | | **760** | **22,87** | **30,19** | **92,28** | **736,35** | **34,75** | **0,33** | **0,33** | **0,04** | **0,00** | **269,75** | **358,23** | **120,45** | **5,39** | **710,05** | **0,04** | **0,01** | **0,38** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **31,33** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **1310** | **41,19** | **54,44** | **168,79** | **1323,66** | **39,32** | **0,69** | **0,68** | **0,07** | **0,00** | **460,97** | **668,71** | **183,61** | **9,42** | **916,27** | **0,05** | **0,04** | **0,72** |
| | | % от сут потребн(50-60%) | | | | | **56,33** | | | | | | | | | | | | | |

| день 7 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 15 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 10,67 | 0,14 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 141,98 | 86,60 | 27,75 | 0,41 | 93,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 27 | Котлеты (биточки) рыбные (с треской) | 50 | 5,01 | 3,38 | 3,77 | 64,43 | 1,07 | 0,04 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 45,03 | 59,15 | 8,86 | 0,32 | 51,55 | 0,07 | 0,00 | 0,19 |
| | 63 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,96 | 2,81 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 23,75 | 7,91 | 0,34 | 79,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 61 | Кисель витаминизированный из концентрата 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 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| | 54 | Сыр (порциями) (Российский) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54,00 | 0,11 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 147,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** | | | **535** | **14,79** | **16,89** | **73,37** | **516,44** | **26,65** | **0,93** | **0,85** | **0,54** | **0,00** | **434,12** | **308,45** | **63,69** | **1,33** | **270,25** | **0,09** | **0,01** | **0,33** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **21,98** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 3 | Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80) | 200 | 8,22 | 6,20 | 11,48 | 135,50 | 16,58 | 0,12 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 38,20 | 108,50 | 22,42 | 2,08 | 209,20 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| | 24 | 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 |
| | 35 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 3,94 | 2,62 | 10,88 | 80,81 | 3,30 | 0,13 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 29,28 | 14,64 | 7,02 | 1,85 | 91,65 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за обед** | | | **730** | **37,34** | **29,27** | **137,46** | **792,92** | **23,24** | **0,50** | **0,60** | **0,00** | **0,00** | **162,50** | **266,29** | **69,27** | **5,23** | **394,32** | **0,02** | **0,04** | **0,94** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **33,74** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **1265** | **52,13** | **46,16** | **210,83** | **1309,36** | **49,89** | **1,43** | **1,45** | **0,54** | **0,00** | **596,62** | **574,74** | **132,96** | **6,56** | **664,57** | **0,10** | **0,05** | **1,26** |
| | | % от сут потребн(50-60%) | | | | | **55,72** | | | | | | | | | | | | | |

| день 8 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 28 | Винегрет овощной (с луком репчатым) | 80 | 1,10 | 8,13 | 5,90 | 101,94 | 10,36 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 20,52 | 25,58 | 10,10 | 0,62 | 40,94 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| | 41 | Омлет натуральный (с молоком) | 180 | 16,72 | 15,38 | 3,17 | 344,77 | 0,31 | 0,13 | 0,61 | 0,23 | 0,00 | 273,10 | 234,94 | 12,17 | 0,26 | 112,68 | 0,02 | 0,00 | 0,41 |
| | 52 | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за завтрак** | | | **520** | **20,67** | **24,21** | **56,37** | **641,33** | **10,69** | **0,29** | **0,69** | **0,23** | **0,00** | **371,66** | **327,08** | **35,49** | **1,25** | **187,74** | **0,04** | **0,01** | **0,82** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **27,29** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 5 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 3,72 | 2,42 | 14,30 | 101,68 | 13,20 | 0,10 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 45,04 | 16,20 | 1,28 | 93,30 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| | 19 | Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок)) | 150 | 13,89 | 15,51 | 14,21 | 252,86 | 5,79 | 0,11 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 26,15 | 131,36 | 36,41 | 4,82 | 189,86 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 83 | Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком) | 80 | 2,49 | 0,59 | 33,68 | 138,67 | 25,96 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 29,89 | 22,09 | 12,13 | 0,41 | 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 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за обед** | | | **690** | **24,29** | **19,20** | **119,93** | **738,01** | **44,95** | **0,36** | **0,25** | **0,00** | **0,00** | **97,26** | **262,45** | **76,66** | **6,62** | **309,28** | **0,02** | **0,01** | **0,16** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **31,40** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **1210** | **44,96** | **43,41** | **176,30** | **1379,34** | **55,64** | **0,66** | **0,94** | **0,23** | **0,00** | **468,91** | **589,53** | **112,15** | **7,87** | **497,02** | **0,05** | **0,02** | **0,98** |
| | | % от сут потребн(50-60%) | | | | | **58,70** | | | | | | | | | | | | | |

| день 9 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 9 | Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица) | 200 | 5,04 | 4,72 | 15,86 | 125,92 | 0,30 | 0,08 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 129,22 | 60,45 | 47,00 | 1,18 | 76,20 | 0,00 | 0,00 | 0,12 |
| | 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 |
| | 53 | Масло (порциями) (масло сливочное) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,19 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 57 | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за завтрак** | | | **575** | **8,47** | **16,70** | **72,89** | **466,58** | **9,84** | **0,24** | **0,24** | **0,06** | **0,00** | **407,34** | **143,87** | **70,08** | **1,95** | **168,00** | **0,02** | **0,01** | **0,52** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **19,85** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 7 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,72 | 11,48 | 133,80 | 4,28 | 0,08 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 36,24 | 141,22 | 12,88 | 2,00 | 7,24 | 0,02 | 0,00 | 0,46 |
| | 13 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 138,45 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,86 | 30,35 | 0,00 | 0,02 | 0,00 |
| | 20 | Котлеты домашние (с маслом) | 90 | 11,75 | 20,18 | 9,22 | 262,22 | 0,20 | 0,16 | 0,13 | 0,00 | 0,02 | 22,46 | 44,89 | 7,24 | 1,21 | 72,30 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| | 30 | Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 4,20 | 0,01 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 84,60 | 22,00 | 9,00 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 47 | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за обед** | | | **760** | **28,74** | **37,51** | **117,12** | **877,47** | **9,40** | **0,46** | **0,22** | **0,43** | **0,02** | **208,36** | **332,68** | **67,62** | **5,90** | **205,81** | **0,04** | **0,03** | **0,64** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **37,34** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **1335** | **37,21** | **54,21** | **190,01** | **1344,05** | **19,24** | **0,70** | **0,46** | **0,49** | **0,02** | **615,70** | **476,55** | **137,70** | **7,86** | **373,81** | **0,05** | **0,04** | **1,16** |
| | | % от сут потребн(50-60%) | | | | | **57,19** | | | | | | | | | | | | | |

| день 10 | № техн карт | Наименование блюд | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | | Минеральный вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | C | $B_1$ | $B_2$ | A | D | Ca | P | Mg | Fe | K | I | Se | F |
| завтрак | 40 | Пудинг из творога (запеченный) (с соусом) | 160 | 16,37 | 13,36 | 29,14 | 298,46 | 0,82 | 0,10 | 0,35 | 0,06 | 0,00 | 189,76 | 204,58 | 25,90 | 0,99 | 199,38 | 0,02 | 0,00 | 0,15 |
| | 54 | Сыр (порциями) (Российский) | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 54,00 | 0,11 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 147,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 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 |
| | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за завтрак** | | | **535** | **27,12** | **22,30** | **90,36** | **656,86** | **7,50** | **0,31** | **0,65** | **0,12** | **0,00** | **575,70** | **484,10** | **76,41** | **2,17** | **357,04** | **0,05** | **0,01** | **0,30** |
| | | % от сут потребн(20-25%) | | | | | **27,95** | | | | | | | | | | | | | |
| обед | 2 | Рассольник (с бульоном костным) | 200 | 1,32 | 4,04 | 9,04 | 84,80 | 3,70 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 43,30 | 16,86 | 0,52 | 96,08 | 0,00 | 0,00 | 0,22 |
| | 11 | Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной) | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,00 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 44,82 | 203,93 | 63,83 | 0,36 | 33,12 | 0,00 | 0,00 | 0,18 |
| | 18 | Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная) | 90 | 13,10 | 15,11 | 2,60 | 198,90 | 0,83 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 55,63 | 102,74 | 10,83 | 0,95 | 39,15 | 0,05 | 0,02 | 0,48 |
| | 32 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 6,60 | 0,07 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 18,87 | 3,83 | 12,48 | 0,17 | 11,55 | 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 | 40 | 1,87 | 0,44 | 25,26 | 104,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 18,12 | 39,76 | 6,52 | 0,05 | 18,52 | 0,01 | 0,00 | 0,09 |
| | 59 | Хлеб ржаной | 20 | 0,92 | 0,24 | 8,08 | 34,80 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 24,20 | 5,40 | 0,06 | 7,60 | 0,01 | 0,01 | 0,05 |
| **Итого за обед** | | | **760** | **27,94** | **29,27** | **131,29** | **886,01** | **11,13** | **0,50** | **0,29** | **0,32** | **0,00** | **210,64** | **417,78** | **117,96** | **2,23** | **207,22** | **0,07** | **0,03** | **1,42** |
| | | % от сут потребн(30-35%) | | | | | **37,70** | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | | **1295** | **55,06** | **51,57** | **221,65** | **1542,87** | **18,63** | **0,81** | **0,95** | **0,44** | **0,00** | **786,34** | **901,87** | **194,37** | **4,40** | **564,26** | **0,11** | **0,04** | **1,72** |
| | | % от сут потребн(50-60%) | | | | | **65,65** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого за 10 дней** | **13105** | **474,848** | **460,149** | **1948,386** | **13643,094** | **429,499** | **7,864** | **8,635** | **3,812** | **0,07** | **6190,826** | **6685,165** | **1542,825** | **78,22** | **5610,272** | **0,862** | **0,384** | **12,679** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Среднее за 10 дней** | 1310,5 | 47,4848 | 46,0149 | 194,8386 | 1364,3094 | 42,9499 | 0,7864 | 0,8635 | 0,3812 | 0,007 | 619,0826 | 668,5165 | 154,2825 | 7,822 | 561,0272 | 0,0862 | 0,038 | 1,2679 |