УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ Центр образования г.Певек
от 31.08.2024 № 02-02/672

Перспективное меню (10 дней) МБОУ центр образования г.Певек в 2024-2025 учебном году для обучающихся в возрасте 12 лет и старше

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)	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
	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	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	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
	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
Итого за завтрак			**695**	**26,48**	**30,54**	**88,07**	**694,87**	**4,80**	**0,30**	**0,34**	**1,00**	**0,00**	**304,74**	**313,26**	**82,40**	**4,20**	**207,72**	**0,05**	**0,03**	**0,66**
		% от сут потребн(20-25%)					**25,55**													
обед	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
	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
	11	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
	33	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	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 обед			**910**	**37,08**	**27,57**	**147,57**	**967,63**	**39,12**	**0,78**	**0,63**	**0,14**	**0,06**	**194,99**	**660,73**	**144,67**	**9,31**	**309,96**	**0,07**	**0,40**	**0,72**
		% от сут потребн(30-35%)					**35,57**													
Итого за день			**1605**	**63,56**	**58,11**	**235,64**	**1662,50**	**43,92**	**1,08**	**0,98**	**1,14**	**0,06**	**499,73**	**973,99**	**227,07**	**13,51**	**517,68**	**0,12**	**0,43**	**1,37**
		% от сут потребн(50-60%)					**61,12**													

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)	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
	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
	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 завтрак			**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**													
обед	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
	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
	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	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 обед			**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 день			**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**													

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)	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
	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	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 завтрак			**645**	**13,34**	**21,13**	**90,32**	**591,80**	**8,96**	**0,31**	**0,45**	**0,08**	**0,00**	**415,40**	**316,21**	**69,84**	**1,53**	**221,40**	**0,03**	**0,01**	**0,34**
		% от сут потребн(20-25%)					**21,76**													
обед	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
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с 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
	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 обед			**910**	**33,34**	**33,84**	**138,30**	**986,94**	**21,57**	**0,62**	**0,44**	**0,00**	**0,00**	**272,55**	**577,22**	**152,47**	**6,37**	**509,22**	**0,08**	**0,04**	**0,96**
		% от сут потребн(30-35%)					**36,28**													
Итого за день			**1555**	**46,68**	**54,97**	**228,62**	**1578,74**	**30,53**	**0,93**	**0,89**	**0,08**	**0,00**	**687,95**	**893,43**	**222,31**	**7,90**	**730,62**	**0,11**	**0,05**	**1,30**
		% от сут потребн(50-60%)					**58,04**													

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	66	Творожно - пшенная запеканка	200	13,50	9,20	18,80	212,50	0,11	0,11	0,20	52,90	0,00	91,00	179,00	31,00	1,10	112,00	24,70	18,30	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	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
	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
Итого за завтрак			**625**	**18,20**	**22,79**	**99,51**	**657,13**	**6,20**	**0,31**	**0,31**	**52,97**	**0,00**	**165,24**	**295,80**	**60,83**	**1,96**	**225,86**	**24,72**	**18,31**	**0,42**
		% от сут потребн(20-25%)					**24,16**													
обед	4	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
	17	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
	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	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	1,50	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	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 обед			**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 день			**1455**	**53,25**	**48,90**	**227,63**	**1519,70**	**96,90**	**0,91**	**0,80**	**53,27**	**0,00**	**424,11**	**823,90**	**202,85**	**10,72**	**649,52**	**24,74**	**18,33**	**1,23**
		% от сут потребн(50-60%)					**55,87**													

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)	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
	84	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	25,00	0,06	0,04	133,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,40	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	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 завтрак			**770**	**16,94**	**11,83**	**106,51**	**529,62**	**35,40**	**0,40**	**0,49**	**133,11**	**0,00**	**320,75**	**248,68**	**90,70**	**3,34**	**559,19**	**2,03**	**0,42**	**0,74**
		% от сут потребн(20-25%)					**19,47**													
обед	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
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой 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
	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	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
	33	Салат из квашеной 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 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 обед			**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(30-35%)					**37,07**													
Итого за день			**1680**	**55,66**	**50,66**	**235,95**	**1537,97**	**51,72**	**1,01**	**0,85**	**133,51**	**0,00**	**748,75**	**790,79**	**216,54**	**8,59**	**750,42**	**2,07**	**0,48**	**2,02**
		% от сут потребн(50-60%)					**56,54**													

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	90	Макаронны запеченные с сыром,со сметаной	210	10,70	11,27	45,96	311,88	0,25	0,10	0,00	4,53	0,00	177,25	164,55	20,30	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	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
	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
Итого за завтрак			**605**	**16,83**	**29,44**	**107,27**	**730,05**	**7,04**	**0,33**	**0,23**	**4,59**	**0,00**	**358,94**	**350,07**	**52,97**	**2,44**	**149,12**	**0,02**	**0,01**	**0,39**
		% от сут потребн(20-25%)					**26,84**													
обед	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
	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с 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
	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
	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 обед			**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 день			**1515**	**43,87**	**64,27**	**219,94**	**1606,27**	**48,64**	**0,74**	**0,64**	**4,63**	**0,00**	**691,96**	**784,83**	**197,79**	**8,63**	**994,51**	**0,06**	**0,03**	**0,87**
		% от сут потребн(50-60%)					**59,05**													

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	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	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	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
	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	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 завтрак			**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**													
обед	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 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	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	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	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 обед			**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 день			**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**													

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)	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
	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	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
	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
Итого за завтрак			**595**	**23,85**	**39,06**	**68,74**	**850,64**	**13,31**	**0,36**	**0,79**	**0,32**	**0,00**	**420,03**	**386,12**	**43,70**	**1,52**	**223,43**	**0,04**	**0,01**	**0,92**
		% от сут потребн(20-25%)					**31,27**													
обед	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
	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, 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
	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	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 обед			**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 день			**1425**	**53,55**	**68,76**	**182,31**	**1688,98**	**72,48**	**0,82**	**1,13**	**0,32**	**0,00**	**553,49**	**728,27**	**141,90**	**10,23**	**627,75**	**0,06**	**0,03**	**1,13**
		% от сут потребн(50-60%)					**62,09**													

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)	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
	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	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 завтрак			**645**	**14,62**	**21,63**	**91,09**	**604,20**	**8,96**	**0,36**	**0,47**	**0,08**	**0,00**	**416,40**	**301,62**	**105,34**	**2,46**	**232,64**	**0,03**	**0,01**	**0,34**
		% от сут потребн(20-25%)					**22,21**													
обед	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
	30	Икра овощная (промышленного производства) (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	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	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 обед			**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 день			**1575**	**49,92**	**68,36**	**234,36**	**1611,41**	**22,25**	**0,93**	**0,73**	**0,66**	**0,02**	**703,67**	**723,70**	**194,35**	**9,93**	**466,83**	**0,07**	**0,05**	**1,14**
		% от сут потребн(50-60%)					**59,24**													

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)	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
	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
	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 завтрак			**600**	**29,34**	**23,83**	**104,12**	**730,14**	**8,70**	**0,32**	**0,59**	**0,13**	**0,00**	**714,05**	**461,68**	**69,79**	**2,36**	**382,55**	**0,05**	**0,01**	**0,64**
		% от сут потребн(20-25%)					**26,84**													
обед	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
	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
	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
	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 обед			**910**	**27,61**	**34,62**	**152,09**	**1014,04**	**16,55**	**0,42**	**0,23**	**0,54**	**0,00**	**368,55**	**333,81**	**91,80**	**2,90**	**267,29**	**0,08**	**0,04**	**1,74**
		% от сут потребн(30-35%)					**37,28**													
Итого за день			**1510**	**56,95**	**58,45**	**256,21**	**1744,18**	**25,25**	**0,74**	**0,82**	**0,67**	**0,00**	**1082,60**	**795,49**	**161,59**	**5,26**	**649,84**	**0,13**	**0,05**	**2,39**
		% от сут потребн(50-60%)					**64,12**													

Итого за 10 дней			**15310**	**542,88**	**584,02**	**2254,69**	**16113,86**	**529,289**	**9,687**	**9,923**	**195,159**	**0,08**	**7341,335**	**8190,924**	**1887,791**	**90,426052**	**6988,639**	**27,728**	**19,53038**	**14,5155**
Среднее за 10 дней			1531	54,288	58,402	225,469	1611,386	52,9289	0,9687	0,9923	19,5159	0,008	734,1335	819,0924	188,7791	9,0426	698,8639	2,77	1,9530	1,45155