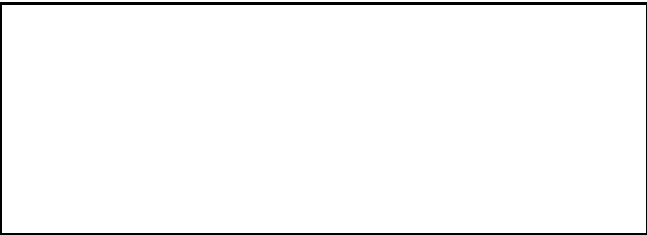


"Утверждаю"
Директор МБОУ Центр образования г. Певек
Е.А. Богатырева
" ____ " ____ 2026г.
"Согласовано"
куратор ДОЛ "Радуга"
Е.А. Жук
" ____ " ____ 2026г.



Перспективное меню ДОЛ с дневным пребыванием детей "Радуга"
на 2026год

День	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 лет и старше	белки		жиры		углеводы				B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
					7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше										
завтрак	9	суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	200	250	5,04	6,3	4,72	5,9	15,86	19,82	125,92	157,4	0,10	0,00	0,00	0,38	161,53	75,56	58,75	1,48
	54	сыр /порция/	15	20	3,48	4,64	4,42	5,9	0	0	54	72	0,01	0,06	0,05	0,14	196	100	7	0,2
	58	хлеб пшеничный	60	60	2,81	2,81	0,66	0,66	37,89	37,89	156	156	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	53	масло сливочное/порция/	10	15	0,08	0,12	7,25	10,88	0,13	0,19	66	99	0,00	0,00	0,08	0,00	4,8	6	0	0,04
	49	чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	13,7	13,7	55,86	55,86	0,00	0,00	0,00	2,54	224,8	3,96	2,16	0,32
		всего	515	585	12,91	15,83	17,43	23,84	79,7	87,76	509,98	609,86	0,3	0,13	0,1	3,06	628,71	281	85,79	2,21
		% от сут потребн(25%)									22,7	23,2								
обед	32	салат из зеленого горошка	80	100	2,81	2,98	4,15	5,19	5	6,25	66,88	83,6	0,11	0,00	0,54	11	31,45	6,38	20,8	0,28
	3	суп из овощей	200	250	8,22	10,28	6,2	7,75	11,48	14,35	135,5	169,38	0,12	0,32	0,00	0,00	38,2	109	22,42	2,08
	13	макаронные изделия отварные	150	200	5,52	7,36	4,51	6,02	26,44	35,26	138,45	184,6	0,08	0,04	0,00	0,00	6,48	49,6	28,16	2,48
	18	гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	90	100	13,1	14,55	15,11	16,79	2,6	2,89	198,9	221	0,03	0,10	0,00	0,92	61,81	114	12,03	1,06
	58	хлеб пшеничный	60	60	2,81	2,81	0,66	0,66	37,89	37,89	156	156	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	59	компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,08	0,08	32,02	32,02	132,8	132,8	0,02	0,02	0,00	0,72	32,48	23,4	5,46	0,3
		всего	810	950	34,5	40,48	31,07	36,97	127,55	144,82	880,73	1017	0,55	0,54	0,5	12,6	212	398	106,75	6,37
		% от сут потребн(50%)									39,126	38,698								
полдник	51	чай с молоком или сливками	200	200	1,42	1,42	1,26	1,26	14,8	14,8	75,34	75,34	0,04	0,01	0	1,24	117,76	86,3	14,32	0,38
	70	булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,9	1,9	34	34	173,8	173,8	0,07	0,03	6	0	10,6	42,6	7,6	0,6
	57	плоды или ягоды свеж.(яблоки)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,02	0	10	22	11	9	0,31
		всего	360	360	7,02	7,02	3,56	3,56	58,6	58,6	296,14	296,14	0,14	0,06	6	11,2	150,36	139,9	30,92	1,29
		итого	1685	1895	54,4	63,33	52,06	64,37	265,9	291,18	1726	1962	0,99	0,73	6,7	27	991,07	820	223,46	9,87

день 2	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)								Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)								
завтрак	9	суп молочный с крупой (с манной	200	250	4,26	5,33	4,3	5,38	15,2	19	116,6	145,75	0,05	0,18	0,00	0,38	160,53	86,2	21,45	0,3
	42	яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0,03	0,18	0,10	0,00	22	48,8	4,8	1
	74	салат из кукурузы (консерв.)	60	100	1,73	2,88	3,71	6,18	4,82	8,04	59,58	99,3	0,10	0,00	0,00	9,30	18,66	5,78	19,53	0,66
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,02	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	43	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,06	0,18	0,02	1,58	192,22	125	21,34	0,48
		всего	580	680	18,87	21,55	17,06	20,73	81,58	92,64	539,98	626,25	0,3	0,67	0,1	11,3	434,99	362	85	2,61
		% от сут потребн(25%)									23,988	23,83								
обед	63	салат из свежих огурцов	60	100	0,45	0,75	3,61	6,02	1,41	2,35	39,96	66,6	0,03	0,04	0	4,69	22,32	39,6	13,19	0,57
	1	борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	200	250	7,34	9,18	6,14	7,67	9,58	11,97	122,86	153,58	0,08	0,4	0	18,8	49,45	142	30,73	2,55
	24	плов из птицы или кролика (с кури	210	210	22,05	22,05	19,53	19,53	37,84	37,84	268,21	268,21	0,13	0,12	0	3,36	26,1	79,2	25,87	1,06
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,02	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	46	компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6	0,02	0	0	0,9	34,18	4,4	5,14	0,96
		всего	750	850	33,72	36,32	30,35	34,41	120,41	127,78	727,83	802,59	0,32	0,69	0	27,7	173,63	361	92,81	5,31
		% от сут потребн(50%)									32,334	30,54								
Полдник	48	соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,44	84,44	0,02	0,02	0	4	14	14	8	1,02
	102	печенье	50	50	4,1	4,1	5,54	5,54	42,22	42,22	224,6	224,6	0,06	0,04	1,06	0,00	20,3	0	0	####
	57	плоды или ягоды свежие(груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	0,03	0,03	0,00	0,00	19	16	12	0,43
		всего	350	350	5,5	5,5	5,84	5,84	72,72	72,72	356,04	356,04	0,11	0,09	1,1	4	53,3	30	20	2,92
		итого	1680	1880	58,1	63,37	53,25	60,98	274,7	293,14	1623,9	1785	0,78	1,64	1,2	43	822,45	839	219,26	11,14

день 3	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 лет и старше	белки		жиры		углеводы				B ₁	B ₂	A	C	Ca	P	Mg	Fe
					7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше										
завтрак	40	пудинг из творога (запеченный)	160	200	16,37	20,46	13,36	16,7	29,14	36,42	298,46	373,1	0,12	0,44	0,08	1,02	237,2	256	32,38	1,24
	77	молоко сгущенное с сахаром	50	50	3,6	3,6	4,25	4,25	27,75	27,75	164	164	0,03	0,19	0,00	0,50	153,5	0	17	0,1
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,00	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	53	масло сливочное/порция/	10	15	0,08	0,12	7,25	10,88	0,13	0,19	66	99	0,00	0,00	0,08	0,00	4,8	6	0	0,04
	52	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	13,96	13,96	55,82	55,82	0,00	0,00	0,00	0,02	50,32	2,6	1,3	0,26
		всего	500	555	23,83	28,42	25,79	32,88	114,68	126,06	766,48	891,52	0,21	0,76	0,2	1,54	487,4	361	68,56	1,81
		% от сут потребн(25%)									34,051	33,924								
обед	84	помидоры в нарезке	80	100	0,9	1,1	0,2	0,2	3	3,08	17,1	21,4	0,06	0,04	133	25	14	26	20	0,9
	4	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	250	9,98	12,47	6,2	7,75	15,58	19,47	158,3	197,88	0,28	0,4	0	11,7	43,63	168	41,63	3,33
	17	голубцы с мясом и рисом	180	200	11,83	13,14	9,5	10,56	12,04	13,38	182,43	202,7	0,1	0,16	0	38,3	64,98	41,6	18,4	2,2
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,00	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	45	компот из свежемороженных ягод	200	200	0,34	0,34	0,24	0,24	43,92	43,92	169,6	169,6	0	0	0	0	41,2	0,02	2,04	0,12
		всего	740	840	26,77	31,23	17,05	19,78	118,24	127,59	709,63	791,18	0,5	0,73	133	75	205,39	332	99,95	6,72
		% от сут потребн(50%)									31,525	30,106								
полдник	*	пряники	50	50	5,1	5,1	2,2	2,2	43	43	200	200	0	0	0	0	2	8	3	0
	49	чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	13,7	13,7	55,86	55,86	0	0	0	2,54	224,8	3,96	2,16	0,32
	81	мандарины	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	0,06	0,03	0	38	35	0	11	0,1
		всего	350	350	6,02	6,02	2,42	2,42	64,2	64,2	293,86	293,86	0,06	0,03	0	40,5	261,8	11,96	16,16	0,42
ИТОГО																				
		ИТОГО	1590	1745	56,6	65,76	45,26	55,08	297,1	317,85	1770	1977	0,77	1,52	133	118	954,6	705	184,67	8,95

День 4	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше										
Завтрак	9	суп молочный с крупой (с рисовой крупой)	200	250	3,86	4,82	4,3	5,38	15,6	19,05	116,6	145,75	0,03	0,18	0,00	0,38	208,7	86,3	16,5	2,35
	58	хлеб пшеничный	60	60	2,81	2,81	0,66	0,66	37,89	37,89	156	156	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	42	яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0,03	0,18	0,1	0	22	48,8	4,8	1
	43	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,06	0,18	0,02	1,58	192,22	125	21,34	0,48
		всего	530	590	17,21	18,63	13,46	14,66	83,47	90,96	506,4	552,95	0,31	0,6	0,1	1,96	464,5	356	60,52	4
		% от сут потребн(25%)									22,497	21,041								
обед	83	салат из белокочанной капусты (с	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,9	0,02	0	0	35	44,67	24,7	13,16	0,54
	2	рассольник (с бульоном костным)	200	250	1,32	1,65	4,04	5,05	9,04	11,3	84,8	106	0,08	0,05	0	4,63	28	54,1	21,08	0,65
	19	жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	180	200	16,67	18,52	18,61	20,68	17,05	18,94	303,43	337,14	0,14	0,2	0	7,72	34,86	175	48,54	6,42
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,04	0,00	22,65	49,7	8,15	0,09
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	47	компот из смеси сухофруктов	200	200	0,66	0,66	0,08	0,08	32,02	32,02	132,8	132,8	0,02	0,02	0,00	0,72	32,48	23,4	5,46	0,3
		всего	720	840	23,22	26,42	26,69	31,92	107	118,65	754,77	861,44	0,32	0,4	0	48	177,06	363	104,49	8,09
		% от сут потребн(50%)									33,53	32,779								
полдник	102	печенье	50	50	4,1	4,1	5,54	5,54	42,22	42,22	224,6	224,6	0,04	0,03	0	0	14,5	0	0	1,05
	65	ряженка	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	0,04	0	0,1	0,6	248	184	28	0,2
	57	плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,80	9,8	47	47	0,03	0,02	0	10	22	11	9	0,31
		всего	350	350	10,3	10,3	10,94	10,94	60,42	60,42	379,6	379,6	0,11	0,05	0,1	10,6	284,5	195	37	1,56
		итого	1600	1780	50,7	55,35	51,09	57,52	250,9	270,03	1640,8	1794	0,74	1,05	0,2	61	1188,6	1098	230,01	14,9

день 5	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)								Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)									
					белки		жиры		углеводы				В1		В2		А		С		Ca		P		Mg	
			7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe				
завтрак	41	омлет натуральный (с молоком)	180	200	16,72	18,58	15,38	17,09	3,17	3,52	344,77	386,2	0,14	0,68	0,26	0,34	303,41	261	13,52	0,3						
	30	икра овощная	60	100	1,14	1,9	5,34	8,9	4,62	7,7	71,4	119	0,01	0,00	0,11	4,2	84,6	22	9	0,42						
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,04	0,00	22,65	49,7	8,15	0,09						
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09						
	49	чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	13,7	13,7	55,86	55,86	0,00	0,00	0,00	2,54	224,8	3,96	2,16	0,32						
	81	мандарины	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	0,06	0,03	0,00	38	35	0	11	0,1						
		всего	620	690	22,5	25,58	21,85	27,24	72,69	80,16	692,23	798,66	0,27	0,84	0,4	45,1	684,86	373	51,93	1,32						
		% от сут потребн(25%)									30,752	30,39														
обед	72	салат из свежих огурцов и помидоров	80	100	0,8	1	4,16	5,2	2,48	3,1	50	62,5	0,04	0,04	107	19,1	28	31	17	0,8						
	6	суп картофельный(с бульоном костным)	200	250	1,88	2,35	2,26	2,82	13,5	16,88	91,2	114	0,13	0,08	0,00	12	30,45	77,7	18,9	0,95						
	16	рис отварной	150	180	3,65	4,37	5,37	6,44	36,69	44,03	209,7	251,64	0,04	0,02	0,00	0,00	169,04	73,1	19,6	0,63						
	23	печень говяжья по-строгановски	90	100	15,08	16,76	10,1	11,22	5,96	6,62	166,5	185	0,21	0,33	0,14	9,38	38,75	239	17,22	6,52						
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,35	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,02	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08						
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09						
	48	соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,44	84,44	0,02	0,02	0,00	4,00	14	14	8	1,02						
		всего	800	920	26,13	29,67	22,8	26,71	122,53	138,57	784,04	897,18	0,5	0,62	107	44,5	321,82	531	98,6	10,09						
		% от сут потребн(50%)									34,831	34,139														
полдник	103	конфета шоколадная	30	50	0,7	1,17	3,95	6,58	21,2	35,33	107,2	178,67	0,03	0,13	0	0	99,5	0	0	2,5						
	79	ватрушка с джемом	100	100	6,8	6,8	4,72	4,72	38,96	38,96	225,29	225,29	0,09	0,08	0	0,12	40,49	0	11,65	0,83						
	51	чай с молоком или сливками	200	200	1,42	1,42	1,26	1,26	14,8	14,8	75,34	75,34	0,04	0,14	0	1,24	117,76	86,3	14,32	0,38						
		всего	330	350	8,92	9,39	9,93	12,56	74,96	89,09	300,63	300,63	0,13	0,22	0	1,36	158,25	86,32	25,97	1,21						
		итого	1750	1960	57,6	64,64	54,58	66,51	270,2	307,82	1776,9	1997	2	1,61	107	92	1166	990	176,5	15,12						

день 6	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)								Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)									
					белки		жиры		углеводы				В1		В2		А		С		Ca		P		Mg	
			7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe						
завтрак	9	суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным)	200	250	4,86	6,08	4,72	5,9	17,36	21,7	131,36	164,2	0,10	0,18	0,00	0,38	162,93	62,3	35,35	0,68						
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,04	0,00	22,65	49,7	8,15	0,07						
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09						
	53	масло сливочное/порция/	10	15	0,08	0,12	7,25	10,88	0,13	0,19	66	99	0,00	0,00	0,08	0,00	4,8	6	0	0,04						
	54	сыр /порция/	15	20	3,48	4,64	4,42	5,9	0	0	54	72	0,01	0,06	0,05	0,14	196	100	7	0,2						
	49	чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	13,7	13,7	55,86	55,86	0,00	0,00	0,00	2,54	224,8	3,96	2,16	0,32						
	57	плоды или ягоды свежие (груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	0,02	0,03	0,00	5,00	19	16	12	0,43						
		всего	605	675	12,66	15,54	17,62	24,03	85,19	93,63	536,42	637,66	0,19	0,41	0,2	8,06	644,58	274	72,76	1,83						
	% от сут потребн(25%)									23,83	24,264															
обед	32	салат из зеленого горошка	80	100	2,38	2,98	4,15	5,19	5	6,25	66,88	83,6	0,08	0,00	0,43	8,80	25,16	5,2	16,64	0,2						
	94	свекольник	200	250	2,3	2,8	4,9	5,9	14,9	17,8	117	141	0,05	0,05	0,00	14,8	33,02	40	24	0,22						
	15	пюре картофельное	150	180	3,06	3,67	4,8	5,76	20,45	24,53	137,25	164,7	0,14	0,11	0,00	10	141	86,5	27,75	0,405						
	27	котлеты (биточки)рыбные(с горбушей)	90	100	11,14	12,38	8,8	9,86	6,786	7,54	149,45	166,06	0,07	0,06	0,01	1,93	81,05	106	15,94	0,58						
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,04	0,00	22,65	49,7	8,15	0,07						
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09						
	46	компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6	0,02	0	0	0,9	34,18	4,4	5,14	0,96						
		всего	800	920	22,76	26,17	23,72	27,9	118,72	131,74	767,38	869,6	0,36	0,35	0,5	28	326,3	323	89,08	2,33						
	% от сут потребн(50%)									34,091	33,09															
полдник	75	йогурт фруктовый питьевой	200	200	10	10	6	6	15,6	15,6	158	158	0,12	0,27	0	2	400	0	19	0,1						
	68	пирог открытый с повидлом	60	60	3,71	3,71	1,93	1,93	33,19	33,19	165	165	0,07	0	11	0,05	12,68	39,9	15,67	0,9						
	103	конфета шоколадная	50	100	1,17	2,34	6,58	13,16	35,33	70,66	178,67	357,33	0,02	0,08	0	0	59,7	0	0	1,5						
		всего	310	360	14,88	16,05	14,51	21,09	84,12	119,45	501,67	680,3	0,09	0,08	11	0,05	72,38	39,91	15,67	2,4						
		итого	1715	1955	50,3	57,76	55,85	73,02	288	344,82	1805,5	2188	0,64	0,84	12	36	1443,3	637	196,51	6,66						

день 7	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 лет и старше	белки		жиры		углеводы				В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
					7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше										
завтрак	38	вареники ленивые	150	200	21,24	28,32	11,09	14,78	19,76	26,34	301,42	401,9	0,06	0,42	0,14	0,27	185	172	24	0
	56	соус сметанный	60	60	0,42	0,42	1,5	1,5	1,76	1,76	22,23	22,23	0,01	0,01	0,01	0,01	8,19	6,82	1,58	0,06
	53	масло сливочное	10	15	0,08	0,12	7,25	10,88	0,13	0,19	66	99	0,00	0,00	0,08	0,00	4,8	6	0	0,04
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,04	0,00	22,65	49,7	8,15	0,07
	51	Чай с молоком или сливками	200	200	1,42	1,42	1,26	1,26	14,8	14,8	75,34	75,34	0,04	0,14	0,00	1,24	117,76	86,3	14,32	0,38
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0	0	14,4	36,3	8,1	0,09
		всего	500	565	26,88	34,46	22,01	29,45	80,15	90,83	647,19	798,07	0,17	0,70	0,27	1,52	352,8	357	56,15	0,64
		% от сут потребн(25%)									28,751	30,368								
обед	84	помидоры в нарезке	80	100	0,9	1,1	0,2	0,2	3	3,8	17,1	21,4	0,06	0,04	133	25	14	26	20	0,9
	93	суп рисовый "Харчо"	200	250	6,18	7,18	2,94	3,3	11,76	14,65	102,26	113	0,11	0,00	0,00	8,33	24,98	96,9	29,45	1,24
	11	каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	150	180	8,6	10,31	6,09	7,31	38,64	46,37	243,75	292,5	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	245	76,59	0,43
	25	птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	90	100	12,93	14,37	15,38	17,09	2,77	3,08	201,52	223,91	0,07	0,14	0,00	1,44	24,94	0	0,38	1,26
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,04	0,00	22,65	49,7	8,15	0,07
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	96	кисель из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	0,00	0,00	0	1,08	6,4	3,48	0	0,18
		всего	800	920	32,37	37,18	25,52	28,93	124,63	140,4	841,03	944,61	0,55	0,45	133	35,9	161,15	457	142,67	4,17
		% от сут потребн(50%)									37,363	35,944								
полдник	65	кефир	200	200	5,8	5,8	5	5	8	8	106	106	0,08	0,00	0,04	1,40	240	190	28	0,2
	102	печенье	50	50	4,1	4,1	5,54	5,54	42,23	42,23	224,6	224,6	0	0,00	0,38	0,00	132,5	173	31,5	1,5
	57	плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,02	0	10	22	11	9	0,31
		всего	350	350	10,3	10,3	10,94	10,94	60,03	60,03	377,6	377,6	0,11	0,02	0,4	11,4	394,5	374	68,5	2,01
		итого	1650	1835	69,6	81,94	58,47	69,32	264,8	291,26	1865,8	2120	0,83	0,74	134	48	1333,5	1550	319,32	7,02

день 8	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)								Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)								
Завтрак	94	огурец в нарезке	80	100	0,6	0,8	0,1	0,1	2	2,5	11,3	14,1	0,03	0,04	10	10	23	42	14	0,6
	9	суп молочный с крупой (с рисовой крупой)	200	250	3,86	4,82	4,3	5,38	15,6	19,5	116,6	145,75	0,03	0,18	0,00	0,38	208,7	86,3	16,25	2,35
	58	хлеб пшеничный	50	50	2,34	2,34	0,55	0,55	31,58	31,58	130	130	0,00	0,11	0,04	0,00	22,65	49,7	8,15	0,07
	42	яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0,03	0,18	0,10	0,00	22	48,8	4,8	1
	43	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,06	0,18	0	1,58	192,22	125	21,34	0,48
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0	0	14,4	36,3	8,1	0,09
		всего	600	680	17,34	18,96	13,45	14,65	79,16	87,6	491,7	541,05	0,21	0,71	10	12	482,97	388	72,64	4,59
		% от сут потребн(25%)									21,844	20,588								
обед	30	икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	80	100	1,52	1,9	7,12	8,9	6,16	7,7	95,2	119	0,02	0,00	0,18	7,00	141	36,7	15	0,7
	2	рассольник	200	250	1,32	1,65	4,04	5,05	9,04	11,3	84,8	106	0,08	0,04	0,00	5,4	11,24	39,4	14,92	0,68
	13	макаронные изделия отварные	150	200	5,52	7,36	4,51	6,02	26,44	35,26	138,45	184,6	0,08	0,04	0,00	0,00	6,48	49,6	28,16	2,48
	20	котлеты домашние с маслом	90	100	11,75	13,06	20,18	22,42	9,22	10,24	221,36	262,22	0,18	0,14	0,00	0,22	24,96	49,9	8,04	1,34
	58	хлеб пшеничный	60	60	2,81	2,81	0,66	0,66	37,89	37,89	156	156	0,13	0,04	0,04	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	44	кисель из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0	0	24,76	24,76	94,2	94,2	0,00	0,00	0,00	1,08	6,4	3,48	0	0,18
		всего	810	950	24,34	28,66	36,87	43,53	125,63	143,31	842,21	991,62	0,55	0,28	0,2	13,7	231,66	275	84	5,55
		% от сут потребн(50%)									37,415	37,733								
полдник	70	булочка школьная	60	60	5,2	5,2	1,9	1,9	34	34	173,8	173,8	0,07	0,03	6	0,00	10,6	42,6	7,6	0,6
	304	кофейный напиток на молоке	200	200	3	3	2,8	2,8	16,6	16,6	101	101	0,03	0,12	0,00	0,52	105,86	0	12,18	0,11
	81	мандарины	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38	38	0,06	0,03	0,00	####	35	0	11	0,1
		всего	360	360	9	9	4,9	4,9	58,1	58,1	312,8	312,8	0,16	0,18	6	38,5	151,46	42,6	30,78	0,81
		итого	1770	1990	51,2	56,62	55,22	63,08	262,9	289,01	1658	1860	0,95	1,21	26	74	889,09	747	201,42	11,55

день 9	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					белки		жиры		углеводы				B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше										
завтрак	229	макаронные изделия с сыром	180	230	10,3	13,1	15,3	19,6	32,9	42,1	318	407	0,07	0,09	0	0,13	190	0	17,46	0,91
	72	салат из свежих огурцов и помидоров	80	100	0,8	1	4,16	5,2	2,48	3,1	50	62,5	0,04	0,04	107	19,1	28	31	17	0,8
	58	хлеб пшеничный	60	60	2,81	2,81	0,66	0,66	37,89	37,89	156	156	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	49	чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	13,7	13,7	55,86	55,86	0,00	0,00	0,00	2,54	224,8	3,96	2,16	0,32
		всего	550	630	15,41	18,87	20,5	25,96	99,09	112,95	632,06	750,96	0,3	0,19	107	21,8	484,38	131	54,5	2,2
		% от сут потребн(25%)									28,079	28,575								
обед	83	салат из белокочанной капусты (с	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,9	0,02	0	0	35	44,67	24,7	13,16	0,54
	7	суп с рыбными консервами	200	250	6,88	8,6	6,72	8,4	11,48	14,35	133,8	167,25	0,10	0,00	0,40	5,35	45,3	177	16,1	2,5
	11	каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеничной крупой)	150	180	8,6	10,31	6,09	7,31	38,64	46,37	243,75	292,5	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	245	76,59	0,43
	18	гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	80	100	11,64	14,55	13,43	16,79	2,31	2,89	176,8	221	0,03	0,10	0,00	0,92	61,81	114	12,03	1,06
	58	хлеб пшеничный	60	60	2,81	2,81	0,66	0,66	37,89	37,89	156	156	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	46	компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6	0,02	0	0	0,9	34,18	4,4	5,14	0,96
		всего	780	930	32,32	39,68	30,47	38,88	135,51	154,19	928,69	1106,9	0,61	0,3	0,4	42,1	281,32	660	140,9	5,66
		% от сут потребн(50%)									41,257	42,118								
полдник	65	ряженка	200	200	5,8	5,8	5	5	8,4	8,4	108	108	0,04	0	0,1	0,6	248	184	28	0,2
	*	пряники	50	50	5,1	5,1	2,2	2,2	43	43	200	200	0	0	0	0	2	8	3	0
	60	апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	7,5	7,50	38	38	0,06	0,03	0,00	####	35	0	11	0,1
		всего	350	350	11,7	11,7	7,4	7,4	58,9	58,9	346	346	0,1	0,03	0,1	38,6	285	192	42	0,3
		итого	1680	1910	59,4	70,25	58,37	72,24	293,5	326,04	1906,8	2204	1,11	0,56	108	142	1335,7	1175	279,4	8,46

день 10	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 лет и старше	белки		жиры		углеводы				В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
					7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше										
завтрак	9	суп молочный с крупой (с манной)	200	250	4,26	5,33	4,3	5,38	15,2	19	116,6	145,75	0,05	0,18	0,00	0,38	160,53	86,2	21,45	0,3
	54	сыр(порция)	15	20	3,48	4,64	4,42	5,9	0	0	54	72	0,01	0,06	0,05	0,14	196	100	7	0,2
	53	масло сливочное	10	15	0,08	0,12	7,25	10,88	0,13	0,19	66	99	0,00	0,00	0,08	0,00	4,8	6	0	0,04
	58	хлеб пшеничный	60	60	2,81	2,81	0,66	0,66	37,89	37,89	156	156	0,13	0,04	0	0	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0	0	14,4	36,3	8,1	0,09
	43	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,06	0,18	0,02	1,58	192,22	125	21,34	0,48
		всего	515	585	16,09	18,82	20,53	26,84	82,92	90,82	563,4	661	0,31	0,48	0,1	2,1	595,08	413	67,67	0,74
		% от сут потребн(25%)									25,029	25,152								
обед	31	салат школьный	60	100	0,9	1,5	5	8,3	3,3	5,5	64	106	0,03	0,03	0	2,93	17,36	0	11,15	0,58
	6	суп картофельный (с бульоном костным № 80)	200	250	1,88	2,35	2,26	2,82	13,5	16,88	91,2	114	0,13	0,08	0,00	12	30,45	77,7	18,9	0,95
	87	рагу из овощей	150	180	2,29	2,75	11	13,2	14,44	17,33	166	199,2	0,07	0,00	0,00	8,67	23,9	61,8	27,8	0,98
	21	котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	90	100	13,5	15	19,8	22	11,72	13,02	281,46	312,73	0,07	0,15	0,04	0,31	39,22	172	50,71	2,55
	58	хлеб пшеничный	60	60	2,81	2,81	0,66	0,66	37,89	37,89	156	156	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	61	кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	200	0	0	0	0	14,4	14,4	82	82	0,60	0,60	0,50	12	59	0	2	0
		всего	790	930	22,76	26,25	39,08	47,46	107,37	121,18	892,86	1039,5	1,09	0,92	0,5	35,9	211,51	407	128,44	5,23
		% от сут потребн(50%)									39,665	39,556								
полдник	76	молоко кипяченое	200	200	5,8	5,8	5	5	9,6	9,6	108	108	0,08	0	0	2,6	240	180	28	0,2
	78	ватрушка с творогом	75	75	8,7	8,7	5,2	5,2	29,6	29,6	204	204	0,06	0,09	0	0,05	43,16	0	11,18	0,67
	57	плоды или ягоды свежие(груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	0,03	0,03	0	0	19	16	12	0,43
		всего	375	375	14,9	14,9	10,5	10,5	49,5	49,5	359	359	0,17	0,12	0	2,65	302,16	196	51,18	1,3
		итого	1680	1890	53,8	59,97	70,11	84,8	239,8	261,5	1815,3	2060	0,34	0,24	0,6	41	1269,3	1102	268,74	7,57

день 11	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12 лет и старше	белки		жиры		углеводы				B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
					7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше										
завтрак	84	помидоры в нарезке	80	100	0,9	1,1	0,2	0,2	3	3,8	17,1	21,4	0,06	0,04	133	25	14	26	20	0,9
	41	омлет натуральный (с молоком)	180	200	16,72	18,58	15,38	17,09	3,17	3,52	344,77	386,2	0,14	0,68	0,26	0,34	303,41	261	13,52	0,3
	58	хлеб пшеничный	60	60	2,81	2,81	0,66	0,66	37,89	37,89	156	156	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0,00	0,00	14,4	36,3	8,1	0,09
	49	чай с лимоном	200	200	0,12	0,12	0,02	0,02	13,7	13,7	55,86	55,86	0,00	0,00	0,00	2,54	224,8	3,96	2,16	0,32
		всего	550	600	21,93	24,45	16,62	18,45	69,88	75,07	625,93	689,06	0,39	0,78	133	27,9	583,79	387	53,56	1,69
		% от сут потребн(25%)									27,807	26,22								
обед	37	салат из сол.огурцов с луком	60	100	0,66	1,1	3,07	5,11	1,52	2,53	36,98	61,63	0,02	0,02	0,12	5,76	9,5	17,9	10,98	2,28
	88	суп картофельный с клецками	250	300	2,6	3,2	2,7	3,2	15,8	19	102	123	0,08	0,06	0	4,6	15,04	0	17,74	0,77
	113	говядина, тушенная с капустой	250	250	25,5	25,5	53,1	53,1	13,3	13,3	638	638	0,11	0,25	0	26,6	77,68	0	54,54	4,61
	59	хлеб ржаной	30	40	1,38	1,84	0,36	0,48	12,12	16,16	52,2	69,6	0,06	0,02	0	0	14,4	36,3	8,1	0,09
	58	хлеб пшеничный	60	60	2,81	2,81	0,66	0,66	37,89	37,89	156	156	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,6	9,78	0,08
	48	соки овощные, фруктовые и ягодн	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,44	84,44	0,02	0,02	0,00	4,00	14	14	8	1,02
		всего	850	950	33,95	35,45	59,89	62,55	100,83	109,08	1069,6	1132,7	0,42	0,41	0,1	41	157,8	128	109,14	8,85
		% от сут потребн(50%)									47,518	43,1								
полдник	102	печенье	50	50	4,1	4,1	5,54	5,54	42,22	42,22	224,6	224,6	0,04	0,03	0	0	14,5	0	0	1,05
	43	какао с молоком	200	200	4,08	4,08	3,54	3,54	17,58	17,58	118,6	118,6	0,06	0,18	0	1,58	192,22	125	21,34	0,48
	57	плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,02	0	10	22	11	9	0,31
		всего	350	350	8,58	8,58	9,48	9,48	69,6	69,6	390,2	390,2	0,13	0,23	0	1,6	228,7	136	30,34	1,84
		итого	1750	1900	56,6	63,01	86,39	90,88	250,1	263,55	1734,7	1895	0,97	1,45	133	80	992,29	662	202,04	12,69

[illegible][illegible]