

Перспективное меню (14 дней) для воспитанников интерната при МБОУ Центр образования г.Певек на 2026-2027 учебный год
(для обучающихся в возрасте 12 лет и старше)

день 1	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	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	
	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80	0,00	0,07	0,03	6,00	0,00	10,60	42,60	7,60	0,60	57,00	28,80	2,60	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	
	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	
	59	хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	19,20	48,40	10,80	0,12	15,20	0,02	0,01	0,10	
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак			625	15,36	19,32	121,20	699,97	0,40	0,33	0,30	6,06	0,00	271,43	243,92	50,93	1,39	164,56	28,82	2,61	0,51	
% от сут потребн(20-25%)						25,73															
обед	6	Суп картофельный (с бульоном куриным)	250	4,28	2,98	19,85	121,98	24,00	0,15	0,10	0,00	0,00	17,05	71,05	27,28	1,18	168,31	0,00	0,00	0,03	
	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00	9,38	0,21	0,33	0,14	0,06	38,75	239,32	17,22	6,52	63,90	0,07	0,40	0,25	
	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	169,04	73,13	19,60	0,63	48,69	0,00	0,00	0,34	
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	19,20	48,40	10,80	0,12	15,20	0,02	0,01	0,10	
Итого за обед			930	31,70	26,88	157,55	965,05	46,62	0,63	0,54	0,14	0,06	319,75	525,93	99,04	9,09	370,59	0,07	0,40	0,84	
% от сут потребн(30-35%)						35,48															
полдник	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	
	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	0,00	0,00	0,00	
	66	Запеканка рисовая с творогом	220	12,20	9,10	84,90	479,00	2,61	0,06	0,16	0,00	0,00	71,94	0,00	40,57	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник			460	18,15	13,08	127,74	701,60	4,19	0,21	0,37	0,02	0,00	282,28	164,32	68,43	1,80	74,86	0,01	0,00	0,00	
% от сут потребн(15%)						25,79															
ужин	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, газобедренная 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	
	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	
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	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 (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за ужин			660	22,95	26,87	82,86	657,63	29,86	0,34	0,29	0,20	0,00	324,83	279,50	87,78	8,63	487,66	0,00	0,00	0,26	
% от сут потребн(20%)						24,18															
второй ужин		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	
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00	
	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	0,00	0,00	0,00	
Итого за второй ужин			260	2,09	14,96	39,48	291,82	0,02	0,09	0,05	0,08	0,00	73,24	48,36	7,82	0,35	32,52	0,00	0,00	0,26	
% от сут потребн(5%)						10,73															
Итого за день			2935	90,25	101,11	528,83	3316,07	81,085	1,602	1,553	6,5	0,06	1271,523	1262,034	313,997	21,255	1130,185	28,896	3,012	1,868	
% от сvt потребн(90-100%)						121,91															

день 2	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	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	
	72	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	5,20	3,10	62,50	19,10	0,04	0,04	107,30	0,00	28,00	31,00	17,00	0,80	220,00	15,60	0,40	0,00	
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	19,20	48,40	10,80	0,12	15,20	0,02	0,01	0,10	
	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			620	28,99	29,35	74,37	802,16	22,12	0,40	0,85	107,61	0,00	798,59	504,04	60,26	1,82	424,96	15,64	0,41	0,82	
% от сут потребн(20-25%)						29,49															
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	
	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	
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед			890	28,82	26,20	116,06	801,34	45,58	0,58	0,64	0,55	0,00	402,69	434,35	117,46	4,92	508,61	0,14	0,00	0,65	
% от сут потребн(30-35%)						29,46															
полдник	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		
	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,06	0,08	0,00	11,90	0,00	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	
Итого за полдник			370	6,63	2,45	86,19	341,50	10,07	0,11	0,03	11,91	0,00	48,10	65,98	29,87	1,32	97,46	0,00	0,00	0,01	
% от сут потребн(15%)						12,56															
ужин	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	
	72	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	5,20	3,10	62,50	19,10	0,04	0,04	107,30	0,00	28,00	31,00	17,00	0,80	220,00	15,60	0,40	0,00	
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	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	
Итого за ужин			640	28,50	30,34	90,75	739,13	20,56	0,48	0,37	107,30	0,00	185,84	350,91	111,47	2,93	290,54	15,60	0,44	0,52	
% от сут потребн(20%)						27,17															
второй ужин	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	0,00	0,00	0,00	
	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 второй ужин			260	6,63	6,36	38,96	231,86	2,68	0,10	0,09	0,05	0,00	438,92	143,72	15,68	0,57	55,30	0,00	0,00	0,26	
% от сут потребн(5%)						8,52															
Итого за день			2780	99,57	94,7	406,33	2915,99	101,007	1,669	1,988	227,425	0	1874,148	1498,999	334,73	11,553	1376,869	31,376	0,8495	2,248	
% от сут потребн(90-100%)						107,21															

день 3	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с пшеничной крупой)	250	6,08	5,90	21,70	164,20	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)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			630	13,53	25,00	87,23	617,80	11,96	0,27	0,44	0,10	0,00	406,73	291,35	63,37	1,46	216,13	0,01	0,00	0,15
		% от сут потребн(20-25%)				22,71														
обед	5	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	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
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запеченная)	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 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
	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
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00
Итого за обед			890	34,68	33,86	119,84	922,24	26,07	0,57	0,43	0,00	0,00	250,73	542,40	153,77	7,04	462,47	0,06	0,03	0,80
		% от сут потребн(30-35%)				33,91														
полдник	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
	67	Запеканка со свежими плодами (со сгу	220	6,20	10,62	56,75	268,69	0,72	0,03	0,00	0,09	0,00	115,34	85,12	24,56	0,66	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	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			460	8,19	11,08	95,71	428,55	3,26	0,12	0,03	0,09	0,00	358,26	128,84	33,24	1,03	37,70	0,00	0,00	0,26
		% от сут потребн(15%)				15,76														
ужин	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
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	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
	85	Овощи натуральные соленные (Огурцы соленные)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	12,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за ужин			640	22,15	29,48	67,70	624,75	41,57	0,24	0,27	0,04	0,00	304,49	320,08	117,74	5,02	448,54	0,02	0,00	0,26
		% от сут потребн(20%)				22,97														
второй ужин	75	Йогурт или биойогурт фруктовый питьевой	200	10,00	6,00	15,60	158,00	2,00	0,12	0,54	0,00	0,00	400,00	0,00	38,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			200	10,00	6,00	15,60	158,00	2,00	0,12	0,54	0,00	0,00	400,00	0,00	38,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
		% от сут потребн(5%)				5,81														
Итого за день			2820	88,55	105,42	386,08	2751,34	84,855	1,314	1,702	0,23	0	1720,209	1282,67	406,12	14,652	1164,844	0,09	0,02544	1,4735
		% от сут потребн(90-100%)				101,15														

день 4	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	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	
	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	
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак			590	24,08	19,22	97,48	640,91	7,11	0,27	0,53	0,09	0,00	299,59	354,62	62,16	2,09	346,83	0,03	0,00	0,42	
		% от сут потребн(20-25%)					23,56														
обед		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	
	24	Плов из птицы или кролика	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	
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед			820	38,77	33,29	141,65	853,32	24,66	0,58	0,66	0,20	0,00	154,10	336,92	97,62	6,09	483,04	0,00	0,03	0,82	
		% от сут потребн(30-35%)					31,37														
полдник		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	
	69	Оладьи	100	6,98	6,26	37,63	234,74	0,29	0,10	0,10	0,00	0,00	73,01	0,00	15,08	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	
	77	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,50	0,03	0,19	0,00	0,00	153,50	0,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник			350	10,64	10,53	79,34	454,56	0,81	0,13	0,29	0,00	0,00	276,83	2,60	33,38	1,09	8,00	0,00	0,00	0,26	
		% от сут потребн(15%)					16,71														
ужин	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	
	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	19,20	48,40	10,80	0,12	15,20	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	
Итого за ужин			640	25,58	39,08	84,16	669,90	8,46	0,40	0,35	0,18	0,02	309,40	270,83	76,32	5,02	219,81	0,00	0,03	0,24	
		% от сут потребн(20%)					24,63														
второй ужин	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	
	73	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	6,25	0,05	0,00	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08	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	0,00	0,00	0,00	
Итого за второй ужин			340	2,95	0,62	48,28	226,40	18,25	0,74	0,63	0,50	0,00	101,40	83,76	39,27	1,13	25,02	0,00	0,00	0,00	
		% от сут потребн(5%)					8,32														
Итого за день			2740	102,02	102,74	450,91	2845,09	59,292	2,113	2,461	0,969	0,02	1141,315	1048,724	308,749	15,418	1082,696	0,03	0,0566	1,735	
		% от сут потребн(90-100%)					104,60														

день 5	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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
	30	Икра овощная (промышленного)	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
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			750	16,83	20,28	104,60	601,02	17,40	0,32	0,43	0,29	0,00	437,88	232,99	79,23	3,06	262,42	0,01	0,01	0,55
% от сут потребн(20-25%)						22,10														
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	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
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00
Итого за обед			890	37,76	38,64	109,98	930,55	16,32	0,56	0,35	0,40	0,00	419,75	528,71	125,79	5,27	179,48	0,02	0,04	1,09
% от сут потребн(30-35%)						34,21														
полдник	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
	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
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			360	5,18	10,82	65,46	367,86	16,95	0,20	0,10	0,00	0,00	66,83	105,62	30,41	1,87	238,96	0,00	0,00	0,03
% от сут потребн(15%)						13,52														
ужин	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	0,18	0,00	25,20	0,00	17,57	95,67	35,19	1,39	0,00	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
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	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
Итого за ужин			640	18,55	18,98	90,47	592,65	34,13	0,45	0,27	25,21	0,00	275,85	368,62	79,10	3,10	240,95	0,14	0,00	0,57
% от сут потребн(20%)						21,79														
второй ужин	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
	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,06	0,08	0,00	11,90	0,00	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			270	4,39	2,27	52,68	248,32	0,08	0,08	0,00	11,90	0,00	63,97	45,58	18,17	1,23	8,00	0,00	0,00	0,26
% от сут потребн(5%)						9,13														
Итого за день			2910	82,71	90,99	423,19	2740,4	84,88	1,614	1,157	37,801	0	1264,283	1281,515	332,695	14,532	929,809	0,17	0,0475	2,502
% от сут потребн(90-100%)						100,75														

день 10	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с овсяными хлопьями)	250	5,62	6,15	17,68	148,60	0,30	0,10	0,18	0,00	0,00	165,33	73,15	38,10	0,68	93,75	0,00	0,00	0,02
	79	Ватрушка с творогом	50	5,80	3,40	19,70	136,00	0,03	0,04	0,06	0,00	0,00	28,78	0,00	7,46	0,44	48,00	15,60	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,00	0,06	0,18	0,02	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			660	18,71	14,15	102,65	606,20	11,91	0,30	0,36	0,18	0,02	435,51	268,35	85,68	1,99	267,87	15,61	0,00	0,03
		% от сут потребн(20-25%)					22,29													
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
	18	І уляш (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
	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
	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
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00
Итого за обед			890	37,71	38,67	115,70	952,68	25,26	0,53	0,73	0,00	0,00	250,34	617,18	153,88	5,75	512,54	0,06	0,03	1,03
		% от сут потребн(30-35%)					35,03													
полдник	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
	82	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	0,19	0,05	0,20	39,60	0,00	137,00	190,00	21,00	0,60	106,00	17,20	25,10	0,00
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			360	19,97	9,68	74,25	451,12	0,21	0,18	0,24	39,60	0,00	214,50	252,24	32,08	0,94	141,78	17,20	25,10	0,26
		% от сут потребн(15%)					16,59													
ужин	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	10,40	0,08	0,00	37,20	0,00	28,68	74,16	33,36	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00
	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85	0,06	0,00	39,00	0,00	43,90	106,70	21,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00
	85	Овощи натуральные соленные (Помидоры соленные)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	12,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	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
Итого за ужин			660	15,08	23,87	80,32	582,00	22,83	0,26	0,05	76,20	0,00	116,18	256,94	83,16	3,04	23,78	0,00	0,00	0,22
		% от сут потребн(20%)					21,40													
второй ужин	65	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,00	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,00	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		% от сут потребн(5%)					3,90													
Итого за день			2770	97,27	91,37	380,92	2698	61,61	1,351	1,379	116,02	0,02	1256,529	1584,705	382,795	11,91744	945,974	32,87	25,12544	1,5335
		% от сут потребн(90-100%)					99,19													

день 11	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	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
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00
	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 (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			630	12,47	24,50	84,58	598,60	11,96	0,27	0,44	0,10	0,00	406,73	291,35	63,37	1,46	216,13	0,01	0,00	0,15
% от сут потребн(20-25%)						22,01														
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
	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
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
Итого за обед			810	25,75	29,32	114,38	825,84	55,39	0,44	0,34	0,00	0,00	169,64	360,66	95,84	8,29	502,35	0,00	0,00	0,00
% от сут потребн(30-35%)						30,36														
полдник	76	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	0,00	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80	0,00	0,07	0,03	6,00	0,00	10,60	42,60	7,60	0,60	57,00	28,80	2,60	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
Итого за полдник			360	11,40	7,20	53,90	328,80	7,60	0,17	0,06	6,02	0,00	269,60	238,60	47,60	1,23	119,00	28,80	2,60	0,01
% от сут потребн(15%)						12,09														
ужин	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00	9,38	0,21	0,33	0,14	0,06	38,75	239,32	17,22	6,52	63,90	0,07	0,40	0,25
	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	169,04	73,13	19,60	0,63	48,69	0,00	0,00	0,34
	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
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	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
Итого за ужин			640	25,41	24,35	110,76	741,26	14,05	0,40	0,43	0,14	0,06	360,75	415,32	68,60	10,24	228,17	0,07	0,40	0,85
% от сут потребн(20%)						27,25														
второй ужин	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	0,00	0,00	0,00
	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 второй ужин			260	6,63	6,36	38,96	231,86	2,68	0,10	0,09	0,05	0,00	438,92	143,72	15,68	0,57	55,30	0,00	0,00	0,26
% от сут потребн(5%)						8,52														
Итого за день			2700	81,66	91,73	402,58	2726,36	91,675	1,373	1,354	6,312	0,06	1645,633	1449,649	291,092	21,79	1120,945	28,88	3	1,272
% от сут потребн(90-100%)						100,23														

день 6	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
завтрак	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
	22	Мясо отварное	50	15,13	6,23	1,10	102,31	0,00	0,02	0,05	0,01	0,00	24,50	71,48	4,65	1,17	77,06	0,01	0,02	0,05
	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
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			610	27,47	20,19	91,40	584,85	5,93	0,30	0,31	0,01	0,00	198,24	306,59	70,10	4,68	361,50	0,01	0,05	0,25
		% от сут потребн(20-25%)				21,50														
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
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеничной крупой)	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
	21	Котлеты, биточки, пшеницели (с маслом)(с молоком, с говядиной	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
	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	4,65	0,02	0,05	0,00	0,00	75,46	40,63	20,70	2,75	79,80	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед			890	31,52	41,27	160,76	1129,63	9,59	0,55	0,43	0,04	0,00	264,84	570,77	180,90	6,58	447,64	0,00	0,00
		% от сут потребн(30-35%)				41,53														
полдник	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
	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65	0,15	0,09	0,04	0,00	0,00	17,58	0,00	10,16	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,00	0,00	35,00	0,00	11,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			400	6,42	7,27	93,39	458,85	39,23	0,15	0,07	0,00	0,00	58,98	3,48	21,16	1,35	0,98	0,00	0,00	0,22
		% от сут потребн(15%)				16,87														
ужин	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	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)	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
	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
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	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
Итого за ужин			640	28,77	29,11	96,38	711,48	12,46	0,51	0,31	0,54	0,00	180,33	285,51	102,51	2,34	83,17	0,00	0,04	0,48
		% от сут потребн(20%)				26,16														
второй ужин	65	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	0,04	0,00	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	0,04	0,00	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
		% от сут потребн(5%)				3,97														
Итого за день			2740	99,98	102,84	450,33	2992,81	67,81	1,549	1,117	0,665	0	950,385	1350,34	402,66	15,145	893,29	0,01	0,0874	1,845
		% от сут потребн(90-100%)				110,03														

день 7	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
завтрак	66	Запеканка рисовая с творогом	220	12,20	9,10	84,90	476,00	2,61	0,06	0,16	0,00	0,00	71,94	0,00	40,57	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	
	77	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,50	0,03	0,19	0,00	0,00	153,50	0,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
	53	Масло(порциями)(сливочное масло)	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	
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак			545	18,85	24,91	164,43	950,86	5,65	0,22	0,41	0,06	0,00	481,02	68,10	69,51	1,80	51,46	0,00	0,00	0,26	
		% от сут потребн(20-25%)					34,96														
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	
	19	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	7,72	0,14	0,19	0,00	0,00	34,86	175,00	48,54	6,42	253,00	0,00	0,00	0,00	
	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	
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед			810	38,47	33,75	119,58	915,21	33,95	0,62	0,68	0,00	0,00	201,41	407,65	106,51	12,41	691,25	0,00	0,00	0,66	
		% от сут потребн(30-35%)					33,65														
полдник	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	
	78	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70	0,10	0,03	0,10	65,00	0,00	53,60	79,10	8,80	0,40	48,00	15,60	10,00	0,00	
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник			350	11,78	16,64	43,68	373,30	11,68	0,12	0,30	65,02	0,00	267,82	214,66	39,14	1,19	146,34	15,61	10,00	0,00	
		% от сут потребн(15%)					13,72														
ужин	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	
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запечная)	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	
	85	Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	12,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	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	
Итого за ужин			640	28,34	24,96	89,74	686,92	11,44	0,40	0,29	0,00	0,00	203,11	434,07	118,12	2,47	114,04	0,06	0,03	1,01	
		% от сут потребн(20%)					25,25														
второй ужин	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
	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	
Итого за второй ужин			300	8,01	5,28	51,87	274,86	2,54	0,16	0,22	0,10	0,00	273,98	112,40	16,74	1,40	102,96	0,01	0,01	0,39	
		% от сут потребн(5%)					10,11														
Итого за день			2645	105,45	105,54	469,3	3201,15	65,255	1,528	1,903	65,18	0	1427,344	1236,875	350,015	19,272	1106,054	15,68	10,03044	2,3235	
		% от сут потребн(90-100%)					117,69														

день 8	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
	53	Масло (порциями)(сливочное масло)	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			575	22,94	38,81	62,93	824,44	13,31	0,32	0,78	0,32	0,00	410,16	359,76	37,23	1,44	216,66	0,02	0,00	0,73	
% от сут потребн(20-25%)						30,31															
обед	94	Свекольник	250	2,30	4,90	14,90	117,00	6,84	0,06	0,07	0,00	0,00	38,46	0,00	26,54	1,30	0,00	0,00	0,00		
	125	Овощи тушеные с мясом	245	21,40	25,70	21,50	409,00	3,17	0,12	0,17	0,00	0,00	29,84	0,00	54,14	3,86	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 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		
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	19,20	48,40	10,80	0,12	15,20	0,02	0,01	0,10	
Итого за обед			895	31,75	31,99	125,10	909,85	11,93	0,41	0,36	0,00	0,00	151,68	143,79	112,51	5,68	155,98	0,02	0,01	0,10	
% от сут потребн(30-35%)						33,45															
полдник		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	
	67	Запеканка со свежими плодами (со сгу	220	6,20	10,62	56,75	268,69	0,72	0,03	0,00	0,09	0,00	115,34	85,12	24,56	0,66	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	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник			460	8,13	11,08	95,97	428,51	0,74	0,12	0,03	0,09	0,00	183,78	127,48	32,38	0,97	26,52	0,00	0,00	0,26	
% от сут потребн(15%)						15,75															
ужин	17	Голубцы с мясом и рисом	200	13,14	10,56	13,38	202,70	38,28	0,10	0,16	0,00	0,00	64,98	41,60	18,40	2,20	273,12	0,00	0,00	0,06	
	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	
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	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	
	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	
Итого за ужин			660	17,45	16,63	78,50	549,33	64,88	0,89	0,86	0,70	0,00	186,15	147,00	60,48	4,21	514,96	0,00	0,00	0,07	
% от сут потребн(20%)						20,20															
второй ужин	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	0,00	0,00	0,00	
	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 второй ужин			260	7,93	7,60	40,06	251,34	1,38	0,14	0,23	0,05	0,00	331,88	226,08	27,84	0,63	119,94	0,00	0,00	0,20	
% от сут потребн(5%)						9,24															
Итого за день			2850	88,2	106,11	402,56	2963,47	92,24	1,882	2,268	1,162	0	1263,65	1004,11	270,44	12,93	1034,06	0,036	0,012	1,356	
% от сут потребн(90-100%)						108,95															

день 9	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	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	
	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)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00	
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак			630	9,79	21,48	81,47	548,26	12,92	0,26	0,28	0,08	0,00	440,31	156,16	79,69	2,23	190,21	0,00	0,00	0,41	
% от сут потребн(20-25%)						20,16															
обед	93	Суп рисовый (Харчо)	250	7,18	3,30	14,65	113,00	8,33	0,11	0,00	0,00	0,00	24,98	96,93	29,45	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед			910	32,92	41,44	124,11	875,16	16,27	0,53	0,25	0,18	0,02	258,70	329,08	102,31	6,24	213,39	0,00	0,03	0,04	
% от сут потребн(30-35%)						32,18															
полдник	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	
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник			360	4,97	7,78	72,77	359,99	5,48	0,19	0,09	0,93	0,00	62,33	125,62	48,53	2,54	60,29	0,02	0,00	0,23	
% от сут потребн(15%)						13,23															
ужин	10	Капуста тушеная (с капустой белокочанной)	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	
	64	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,63	0,07	0,08	6,27	0,00	29,33	144,00	64,00	1,33	229,33	17,07	18,40	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	
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	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	
Итого за ужин			640	28,63	11,99	82,36	549,16	37,29	0,28	0,27	6,27	0,00	286,88	339,59	136,98	4,34	763,85	17,09	18,40	0,02	
% от сут потребн(20%)						20,19															
второй ужин	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	
	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80	0,00	0,07	0,03	6,00	0,00	10,60	42,60	7,60	0,60	57,00	28,80	2,60	0,00	
Итого за второй ужин			260	5,26	1,92	47,96	229,62	0,02	0,07	0,03	6,00	0,00	60,92	45,20	8,90	0,86	65,00	28,80	2,60	0,26	
% от сут потребн(5%)						8,44															
Итого за день			2800	81,57	84,61	408,67	2562,19	71,979	1,338	0,922	13,46	0,02	1109,135	995,652	376,41	16,21244	1292,736	45,91	21,0266	0,96	
% от сут потребн(90-100%)						94,20															

день 12	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)									
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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		
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00		
Итого за завтрак			580	32,39	27,10	102,19	766,68	7,74	0,34	0,75	0,15	0,00	671,60	555,92	82,50	2,44	412,94	0,04	0,00	0,20		
		% от сут потребн(20-25%)					28,19															
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		
	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		
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (запеченная)	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		
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00		
Итого за обед			890	30,76	35,16	144,90	1006,73	15,15	0,53	0,37	0,20	0,00	227,96	502,41	139,82	3,85	377,88	0,06	0,03	1,43		
		% от сут потребн(30-35%)					37,01															
полдник	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		
	79	Ватрушка с джемом	100	6,80	4,72	38,96	225,29	0,12	0,09	0,08	0,00	0,00	40,49	0,00	11,65	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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		
Итого за полдник			400	7,70	4,92	76,43	350,29	22,13	0,72	0,71	0,51	0,00	133,94	23,00	26,65	1,18	103,96	0,00	0,00	0,01		
		% от сут потребн(15%)					12,88															
ужин	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	0,18	0,00	25,20	0,00	17,57	95,67	35,19	1,39	0,00	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		
	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		
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	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		
Итого за ужин			640	17,68	17,76	82,01	545,80	62,31	0,40	0,12	25,21	0,00	231,42	313,87	83,56	3,01	133,90	0,14	0,00	0,63		
		% от сут потребн(20%)					20,07															
второй ужин	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	0,00	0,00	0,00		
	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		
Итого за второй ужин			280	7,07	5,06	39,24	222,86	2,54	0,12	0,21	0,10	0,00	264,92	92,52	13,48	1,37	93,70	0,01	0,01	0,39		
		% от сут потребн(5%)					8,19															
Итого за день			2790	95,6	90	444,77	2892,36	109,867	2,113	2,16	26,173	0	1529,848	1487,715	346	11,8496	1122,379	0,25	0,03044	2,657		
		% от сут потребн(90-100%)					106,34															

день 13	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с манной круп	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	
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00	
	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	
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак			630	10,12	22,20	81,75	556,09	11,62	0,25	0,40	0,08	0,00	332,27	249,14	54,55	1,11	211,68	0,00	0,00	0,35	
		% от сут потребн(20-25%)					20,44														
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	
	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	10,40	0,08	0,00	37,20	0,00	28,68	74,16	33,36	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	
	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85	0,06	0,00	39,00	0,00	43,90	106,70	21,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед			910	28,16	31,80	118,08	860,08	48,85	0,63	0,48	209,20	0,00	191,57	439,23	131,51	7,41	612,57	2,00	0,40	0,23	
		% от сут потребн(30-35%)					31,62														
полдник	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	
	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,06	0,08	0,00	11,90	0,00	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	
	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,00	0,00	35,00	0,00	11,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник			370	9,21	5,99	63,80	349,10	39,64	0,20	0,21	11,92	0,00	240,87	167,54	49,21	1,55	56,34	0,01	0,00	0,00	
		% от сут потребн(15%)					12,83														
ужин	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	
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	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	
Итого за ужин			640	29,15	30,18	109,54	814,86	8,45	0,47	0,35	0,00	0,00	198,35	337,86	102,41	2,61	164,23	0,00	0,04	0,52	
		% от сут потребн(20%)					29,96														
второй ужин	65	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,00	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за второй ужин			200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,00	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
		% от сут потребн(5%)					3,90														
Итого за день			2750	82,44	95,17	381,17	2686,13	109,953	1,633	1,435	221,24	0	1203,054	1383,765	365,675	12,877	1044,819	2,01	0,4375	1,091	
		% от сут потребн(90-100%)					98,75														

день 14	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	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	
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
	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	
	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	
Итого за завтрак			630	13,97	12,76	94,65	533,40	6,60	0,26	0,31	0,05	0,00	411,51	241,40	64,13	1,57	181,54	0,00	0,00	0,38	
		% от сут потребн(20-25%)					19,61														
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	
	64	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,63	0,07	0,08	6,27	0,00	29,33	144,00	64,00	1,33	229,33	17,07	18,40	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	
	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	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед			890	36,39	23,69	122,50	838,18	38,44	0,48	0,69	6,27	0,00	332,09	481,42	145,37	5,36	686,98	17,07	18,40	0,28	
		% от сут потребн(30-35%)					30,82														
полдник	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	
	66	Творожно-пшенинная запеканка	150	10,20	7,00	14,10	159,40	0,08	0,08	0,14	39,71	0,00	69,00	135,00	24,00	0,90	84,00	18,50	13,80	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	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник			390	13,47	7,44	63,76	369,40	0,08	0,17	0,17	39,71	0,00	87,12	174,76	30,52	0,95	102,52	18,50	13,80	0,00	
		% от сут потребн(15%)					13,58														
ужин	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	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	
	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	
	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	
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	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	
Итого за ужин			640	25,94	35,20	119,20	769,73	4,89	0,54	0,34	0,00	0,02	222,74	356,68	103,65	4,79	229,03	0,00	0,00	0,48	
		% от сут потребн(20%)					28,30														
второй ужин	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	
	73	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	6,25	0,05	0,00	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08	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	0,00	0,00	0,00	
Итого за второй ужин			340	2,95	0,62	48,28	226,40	18,25	0,74	0,63	0,50	0,00	101,40	83,76	39,27	1,13	25,02	0,00	0,00	0,00	
		% от сут потребн(5%)					8,32														
Итого за день			2890	92,72	79,71	448,39	2737,11	68,255	2,189	2,137	46,532	0,02	1154,855	1338,019	382,935	13,791	1225,09	35,57	32,2	1,135	
		% от сут потребн(90-100%)					100,63														

Итого за 14 дней			39120	1287,99	1342,04	5984,03	40028,47	1149,763	23,268	23,536	769,669	0,2	18811,91	18204,77	4864,313	213,1945	15469,75	221,778	95,94086	23,9995
Среднее за 14 дней			2794,286	91,99929	95,86	427,4307	2859,176429	82,12593	1,662	1,681143	54,97636	0,014286	1343,708	1300,341	347,4509	15,22818	1104,982	15,84129	6,852919	1,71425