

Перспективное 12- дневное меню  
 муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
 Начальная школа с.Биллингс 2024-25 гг

День1	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
				белки	жиры	углево	7-10 лет			7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	В1	Е	А	С	аскор. К-та	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет			7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
завтрак	175М/сск	каша молочная "ДРУЖБА" мол. вязка	200	5,7	9,64	35,13	243,05	303,81	0,1	0,39	46,9	3,56	0	124,39	5,148,	35,03	80				
	*	сыр /порция/	10	3,9	3,92	0	51,6	68,8	0,01	0,08	34,5	0,12	0	150	96	6,75	0,15				
	*	хлеб пшеничный	50	6,08	0,48	40,16	189,4	189,4	0,16	0,7	0	0,8	0	18,4	67,2	26,4	1,6				
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02				
	50	какао со сгущ молоком	200	1,75	1,7	9,8	60	60	0,01	0,01	0,08	0,08	0	53,58	0	10,67	0,41				
	*	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	62,8	0,03	0,24	100	0,6	0	25,68	77,6	5,02	1,03				
	*	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	70	0,03	0	0	4,6	0	10	75	0	2,2				
		<b>всего</b>		<b>22,99</b>	<b>28</b>	<b>95,31</b>	<b>719,95</b>	<b>820,91</b>	<b>0,34</b>	<b>1,43</b>	<b>182</b>	<b>9,76</b>	<b>0</b>	<b>384,25</b>	<b>318</b>	<b>84,17</b>	<b>85,41</b>				
		% от сут потребн(25%)																			
обед	75М	Икра свекольная	60	1,55	3,81	8,48	75,52	125,87	0,04	1,87	0,11	12,38	0	25,9	36,7	19,14	1,09				
	102М	суп с бобовыми	220	5,49	5,28	16,33	134,75	161,7	0,23	0	0	5,81	0	38,08	87,2	35,3	2,03				
	301/М	бефстроганов из отв. мяса	80	10,28	8,24	2,08	124,9	156,1	0,02	0	0	0	0	22,24	0	0	0,64				
	35	макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	224,8	0,05	0	0	0	0	4,86	0	8,62	1,1				
	*	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	117,5	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6				
	*	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	43,5	52,2	0,05	0,55	1,5	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98				
	46	напиток из кураги	200	1	0	28,2	119	119	0,02	0	0,09	0	24	29	28	18	1				
		<b>% от сут потребн(35%)</b>		<b>28,73</b>	<b>22,54</b>	<b>109,4</b>	<b>760,27</b>	<b>957,17</b>	<b>0,57</b>	<b>3,12</b>	<b>1,7</b>	<b>18,19</b>	<b>24</b>	<b>147,23</b>	<b>259</b>	<b>119,2</b>	<b>8,44</b>				
		<b>итого</b>		<b>51,72</b>	<b>50,54</b>	<b>204,7</b>	<b>1480,22</b>	<b>1778,08</b>	<b>0,9</b>	<b>4,6</b>	<b>183</b>	<b>27,95</b>	<b>24</b>	<b>531,48</b>	<b>576</b>	<b>203,4</b>	<b>93,9</b>				
День 2	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
				белки	жиры	углево	7-10 лет			11-17 лет	В1	Е	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe		
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет			7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет		
	*	Поджаренная из зел горошка	40	1,24	0,08	2,7	16	16	0,04	0,08	0	4	0	8	24,8	8,4	0,28				
завтрак	11	омлет натуральный	150	13,28	18,92	21,3	288,26	364,42	0,2	0,68	237	23,18	0	93,84	248	40,17	3,06				
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	189,4	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6				
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02				
	377М	чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	42,29	0,06	0,01	0	2,9	0	7,75	9,78	5,24	0,89				
		<b>всего</b>		<b>20,74</b>	<b>26,75</b>	<b>74,49</b>	<b>602,05</b>	<b>678,21</b>	<b>0,46</b>	<b>1,48</b>	<b>237</b>	<b>30,08</b>	<b>0</b>	<b>130,19</b>	<b>352</b>	<b>80,51</b>	<b>5,85</b>				
		% от сут потребн(25%)																			
обед	94К	салат МОЗАИКА	60	1,72	3,83	6,08	65,88	109,81	0,05	1,47	15	6,9	0	12,72	41	15,07	0,57				
	88М	щи на мясокостном бульоне	250	2,2	1,93	9,23	113,78	118,58	0,1	0	0	24,7	0	72,75	0	0	0,88				
	28	плов	200	23,57	19,5	23,28	436,97	480,66	0,25	4,52	0,92	1,12	0	37,68	342	61,47	3,88				
	*	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	117,5	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6				
	*	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	43,5	52,2	0,05	0,55	1,5	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98				
	48	кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	132	0	0	0	0	24	18	4,29	0	0,6				
	*	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	70	0,03	0	0	4,6	0	10	75	0	2,2				
		<b>% от сут потребн(35%)</b>		<b>32,5</b>	<b>25,96</b>	<b>99,06</b>	<b>886,13</b>	<b>1010,75</b>	<b>0,61</b>	<b>7,24</b>	<b>17,4</b>	<b>32,72</b>	<b>24</b>	<b>168,3</b>	<b>494</b>	<b>114,7</b>	<b>8,51</b>				
		<b>итого</b>		<b>53,24</b>	<b>52,71</b>	<b>173,6</b>	<b>1488,18</b>	<b>1688,96</b>	<b>1,1</b>	<b>8,7</b>	<b>254</b>	<b>62,8</b>	<b>24</b>	<b>298,49</b>	<b>846</b>	<b>195,2</b>	<b>14,4</b>				

день 3	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углево				В1	Е	А	С	аскорб. К.гг	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет											
	39	салат из солен огурцов с луком	80	2,2	4,1	2,1	53,6	67	0,02	0	0	6	0	23	28	13	0,7	
завтрак	268M	Биточки (оленина)	100	12,7	9,88	13,24	192,85	241,93	0,22	2,3	12,8	1,38	0	18,02	131	21,21	2,03	
	302M	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	242,89	0,04	0,25	14	0	0	5,71	82,2	27,03	0,55	
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	189,4	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6	
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02	
	41	чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	77,3	0	0	0	0	0	11,6	0	0	0,54	
		<b>всего</b>		<b>36,87</b>	<b>27,86</b>	<b>108,7</b>	<b>782,2</b>	<b>884,62</b>	<b>0,44</b>	<b>3,26</b>	<b>26,9</b>	<b>7,38</b>	<b>0</b>	<b>78,93</b>	<b>310</b>	<b>87,94</b>	<b>5,44</b>	
		% от сут потребн(25%)																
обед	57K	салат из квашен капусты	60	1	4,96	4,04	58,08	93,05	0,01	1,82	0,05	15,4	0	25,69	19,3	8,82	0,36	
	22	рассольник ленинградский	220	2	5,09	11,98	107,3	128,8	0,09	0	0	8,38	0	29,2	0	24,2	0,9	
	26	птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	206,25	0,03	0	16	0	0	31,2	114	16	1,44	
	37	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	183	0,14	0	25,5	18,2	0	36,98	86,6	27,75	1,01	
	*	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	117,5	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02	
	*	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	43,5	52,2	0,05	0,55	1,5	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	
	*	нектар фруктовый	200	0	0	22	94	94	0	0	0	0	24	0,1	0	0	0,1	
	*	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	70	0,03	0	0	4,6	0	10	75	0	2,2	
		<b>всего</b>		<b>27,75</b>	<b>26,43</b>	<b>86,34</b>	<b>699,13</b>	<b>874,8</b>	<b>0,32</b>	<b>2,38</b>	<b>43,1</b>	<b>41,98</b>	<b>24</b>	<b>134,12</b>	<b>262</b>	<b>88,82</b>	<b>4,81</b>	
		% от сут потребн(35%)																
итого		<b>итого</b>		<b>64,62</b>	<b>54,29</b>	<b>195</b>	<b>1481,33</b>	<b>1759,42</b>	<b>0,8</b>	<b>5,6</b>	<b>70</b>	<b>49</b>	<b>24</b>	<b>213,05</b>	<b>572</b>	<b>176,8</b>	<b>10,3</b>	
День 4	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углево				В1	Рр	А	С	аскорб. К.гг	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет											
Завтрак	223M	Запеканка творожная со сгущ молоком	190	27,43	18,97	40,24	448,89	530,96	0,1	0,5	102	3,97	0	320,82	371	47,61	1,04	
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	189,4	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6	
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02	
	377M	чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	118,6	0,06	0,01	0	2,9	0	7,75	9,78	5,24	0,89	
		<b>всего</b>		<b>33,65</b>	<b>26,72</b>	<b>90,73</b>	<b>746,68</b>	<b>905,06</b>	<b>0,32</b>	<b>1,22</b>	<b>102</b>	<b>6,87</b>	<b>0</b>	<b>349,17</b>	<b>450</b>	<b>79,55</b>	<b>3,55</b>	
		% от сут потребн(25%)																
обед	74	салат из квашенной капусты и кукурузы	80	2,5	5,3	6	62,3	78,4	0	1,5	0,11	20	0	22,1	46	11	0,3	
	14	борщ на мясокостном бульоне	220	3,85	2,18	6,78	106	127,2	0,08	0	0	12,5	0	73,9	0	0	1,1	
	35	макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	224,8	0,05	0	0	0	0	4,86	0	8,62	1,1	
	24	котлета мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	228,75	0,08	0	23	0,12	0	35	133	25,7	1,2	
	*	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	117,5	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6	
	*	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	43,5	52,2	0,05	0,55	1,5	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	
	43	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	131	0,02	0	0,01	0	25	21	23	16	0,7	
		<b>всего</b>		<b>29,8</b>	<b>22,03</b>	<b>111,4</b>	<b>788,4</b>	<b>959,85</b>	<b>0,44</b>	<b>2,75</b>	<b>24,6</b>	<b>32,62</b>	<b>25</b>	<b>184,01</b>	<b>309</b>	<b>99,47</b>	<b>6,98</b>	
		% от сут потребн(35%)																
итого		<b>итого</b>		<b>63,45</b>	<b>48,75</b>	<b>202,1</b>	<b>1535,08</b>	<b>1864,91</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>	<b>127</b>	<b>39,49</b>	<b>25</b>	<b>533,18</b>	<b>759</b>	<b>179</b>	<b>10,5</b>	

день 5	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)					
				белки	жиры	углево-ды	7-10 лет			7-10 лет	7-10 лет	В1	Е	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет			7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет
завтрак	11	омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,8	289,7	0,08	0	0	0,21	0	82,48	0	12,9	2,1			
	71	поджаренная из свежих овощей (помидоры)	25	0,22	0,04	0,76	4,8	4,8	0,01	0,14	0	5	0	2,8	5,2	4	0,18			
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	189,4	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6			
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02			
	*	сыр /порция/	10	3,9	3,92	0	51,6	68,8	0,01	0,08	34,5	0,12	0	150	96	6,75	0,15			
	60	какао с молоком сухим	200	4,00	3,54	17,57	118,6	118,6	0,06	0	0	1,58	0	152,20	0	10,67	0,48			
обед		<b>всего</b>		<b>25,38</b>	<b>35,04</b>	<b>60,71</b>	<b>662,3</b>	<b>737,4</b>	<b>0,32</b>	<b>0,93</b>	<b>34,6</b>	<b>6,91</b>	<b>0</b>	<b>408,08</b>	<b>170</b>	<b>61,02</b>	<b>4,53</b>			
		% от сут потребн(25%)																		
	39	салат из солен огурцов с луком	80	2,2	4,1	2,1	53,6	67	0,02	0	0	6	0	23	28	13	0,7			
	151K	Уха Ростовская	220	7,31	5,62	12,53	130,63	148,44	0,15	2,2	8,18	20,09	0	21,92	106	29,56	1,07			
	171M	Каша гречневая рассыпч	150	8,49	6,56	38,34	246,01	246,01	0,29	0,6	24	0	0	15,93	202	134,1	4,51			
	26	птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	206,25	0,03	0	16	0	0	31,2	114	16	1,44			
	*	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	117,5	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6			
	*	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	43,5	52,2	0,05	0,55	1,5	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98			
	*	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	70	0,03	0	0	4,6	0	10	75	0	2,2			
	*	компот ассорти фруктовое	200	0,42	0	14	84	84	0,02	0	0,01	0	24	21	23	16	0,7			
		<b>всего</b>		<b>40,51</b>	<b>28,26</b>	<b>104,6</b>	<b>863,74</b>	<b>991,4</b>	<b>0,75</b>	<b>4,05</b>	<b>49,7</b>	<b>30,69</b>	<b>24</b>	<b>150,2</b>	<b>655</b>	<b>246,8</b>	<b>13,2</b>			
		% от сут потребн(35%)																		
		<b>итого</b>		<b>65,89</b>	<b>63,3</b>	<b>165,4</b>	<b>1526,04</b>	<b>1728,8</b>	<b>1,1</b>	<b>5</b>	<b>84,3</b>	<b>37,6</b>	<b>24</b>	<b>558,28</b>	<b>825</b>	<b>307,8</b>	<b>17,7</b>			
день 6	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)					
				белки	жиры	углево-ды	7-10 лет			7-10 лет	7-10 лет	В1	Рр	А	С	аскорб. К-та	Са	Р	Mg	Fe
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет			7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	
	12	Салат из конс.кукурузы	45	0	2,9	1,9	34	34								0,1				
завтрак	10	каша молочная геркулесовая	200	7,7	9,7	28,6	232,5	290,63	0,1	0	0	4,2	0	608	0	70	4044			
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	189,4	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6			
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02			
	4	яйцо вареное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63	63	0,03	0	0,1	0	0	22	77	5	1			
	50	какао со сгущ молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	118,6	0,06	0,01	0,08	1,58	0	152,2	0	10,67	0,48			
		<b>всего</b>		<b>22,96</b>	<b>28,48</b>	<b>88,67</b>	<b>703,6</b>	<b>761,73</b>	<b>0,35</b>	<b>0,72</b>	<b>0,26</b>	<b>5,78</b>	<b>0</b>	<b>802,8</b>	<b>146</b>	<b>112,4</b>	<b>4047</b>			
		% от сут потребн(25%)																		
обед	75M	Икра свекольная	60	1,55	3,81	8,48	75,52	125,87	0,04	1,87	0,11	12,38		25,9	36,7	19,14	1,09			
	20	суп крестьянский	220	5,99	7,54	15,53	148,28	177,94	0	0	1,28	0,04	0	40,09	43,7	6,78	0,38			
	37	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	183	0,14	0	25,5	18,2	0	36,98	86,6	27,75	1,01			
	33	шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	145	0,08	0	12	2,62	0	38,9	165	28,9	0,87			
	*	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	117,5	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6			
	*	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	43,5	52,2	0,05	0,55	1,5	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98			
	43	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	131	0,02	0	0,01	0	24	21	23	16	0,7			
	*	печенье	40	9,68	9,5	47,14	297,48	297,5	0	0,7	0,3	0	0	106	138	25,2	1,2			
		<b>всего</b>		<b>28,09</b>	<b>20,87</b>	<b>112,2</b>	<b>745,55</b>	<b>932,51</b>	<b>0,49</b>	<b>3,12</b>	<b>40,4</b>	<b>33,24</b>	<b>24</b>	<b>190,02</b>	<b>461</b>	<b>136,7</b>	<b>6,63</b>			
		% от сут потребн(35%)																		
		<b>итого</b>		<b>51,05</b>	<b>49,35</b>	<b>200,9</b>	<b>1449,15</b>	<b>1694,24</b>	<b>0,8</b>	<b>3,8</b>	<b>40,7</b>	<b>39,02</b>	<b>24</b>	<b>992,82</b>	<b>608</b>	<b>249,1</b>	<b>4054</b>			



день 9	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции 7-10 лет	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				белки 7-10 лет	жиры 7-10 лет	углево 7-10 лет	В1			Е	А	С	аскорб. К.г.г	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	302M	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	242,89	0,04	0,25	14	0	0	5,71	82,2	27,03	0,55	
	294M/330M	котлета рубл из филе кур	90	10,11	10,62	11,13	172,44	172,44	0,05	0,37	32	0,03	0	13,23	25,4	7,49	0,47	
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	189,4	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6	
	71M	Подгаришков из свежих овощей (огурец све)	25	0,14	0,02	0,38	2,2	67	0,01	0,02	0	1,4	0	3,4	6	2,8	0,1	
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02	
	41	чай с сахаром	200	12	3,06	13	77,3	77,3	0	0	0	0	0	11,6	0	0	0,54	
	*	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	70	0,03	0	0	4,6	0	10	75	0	2,2	
		<b>всего</b>		<b>32,62</b>	<b>24,92</b>	<b>114,6</b>	<b>757,39</b>	<b>885,13</b>	<b>0,29</b>	<b>1,35</b>	<b>46,1</b>	<b>6,03</b>	<b>0</b>	<b>64,54</b>	<b>258</b>	<b>64,02</b>	<b>5,48</b>	
		% от сут потребн(25%)																
обед	94K	салат МОЗАИКА	60	1,72	3,83	6,08	65,88	109,81	0,05	1,47	15	6,9	0	12,72	41	15,07	0,57	
	16	щи на мясокостном бульоне	250	2,2	1,93	9,23	98,82	118,58	0,1	0	0	24,7	0	72,75	0	0	0,88	
	27	гуляш	80	19,72	17,89	4,76	240,12	262,03	0,02	0	0	1,28	0	24,36	195	26,01	2,32	
	82	картофель отварной	150	3,81	5,76	30,68	98,8	131,4	0,37	0	0	0	0	72,16	0	47	3,57	
	*	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	117,5	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6	
	*	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	43,5	52,2	0,05	0,55	1,5	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	
	47	кисель из свежих яблок	200	0,1	0,1	25,2	117	117	0,01	0	0	0	24	7	6	2	0	
		<b>всего</b>		<b>32,36</b>	<b>30,21</b>	<b>103,8</b>	<b>758,12</b>	<b>908,52</b>	<b>0,76</b>	<b>2,72</b>	<b>16,5</b>	<b>32,88</b>	<b>24</b>	<b>216,14</b>	<b>348</b>	<b>128,2</b>	<b>9,92</b>	
		% от сут потребн(35%)																
		<b>итого</b>		<b>64,98</b>	<b>55,13</b>	<b>218,4</b>	<b>1515,51</b>	<b>1793,65</b>	<b>1,1</b>	<b>4,1</b>	<b>62,6</b>	<b>38,91</b>	<b>24</b>	<b>280,68</b>	<b>606</b>	<b>192,3</b>	<b>15,4</b>	
день 10	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции 7-10 лет	пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				белки 7-10 лет	жиры 7-10 лет	углево 7-10 лет	В1			Рр	А	С	аскорб. К.г.г	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	8	сырники с морковью со сгущ молоком	170	5,75	5,21	18,84	145,2	181,5	0,09	0	30,6	0,91	0	161,62	138	24,14	0,51	
	*	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	70,5	0,04	0,2	0	60	0	34	23	13	0,3	
	*	хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	189,4	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6	
	*	масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02	
	50	какао с молоком сгущ	200	4	3,54	17,57	118,6	118,6	0,06	0	0	1,58	0	152,2	0	10,67	0,48	
		<b>всего</b>		<b>16,81</b>	<b>16,69</b>	<b>84,81</b>	<b>562,3</b>	<b>626,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,91</b>	<b>30,7</b>	<b>62,49</b>	<b>0</b>	<b>368,42</b>	<b>230</b>	<b>74,51</b>	<b>2,91</b>	
		% от сут потребн(25%)					<b>#ДЕЛ/0!</b>	<b>#ДЕЛ/0!</b>										
обед	76	закуска из огурца	80	1,13	4	4,58	70,81	95,6	0	0	0	7,8	0	10,2	8	0	0	
	19	суп картоф с рисом на м/кост бульон	220	6,18	3,3	14,65	113	135,6	0,11	0	0	8,33	0	24,98	96,9	29,45	1,24	
	29	жаркое по домашнему	250	28,2	26,8	22,3	443,3	531,96	0,17	0	0,02	8,3	0	35	317	60	5	
	45	напиток из кураги	200	1	0	28,2	119	119	0,02	0	0,09		25	29	28	18	1	
	*	хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	43,5	52,2	0,05	0,55	1,5	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	
	*	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	117,5	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6	
		<b>всего</b>		<b>41,32</b>	<b>34,8</b>	<b>97,6</b>	<b>883,61</b>	<b>1051,86</b>	<b>0,51</b>	<b>1,25</b>	<b>1,61</b>	<b>24,43</b>	<b>25,00</b>	<b>126,33</b>	<b>556</b>	<b>145,6</b>	<b>9,82</b>	
		% от сут потребн(35%)																
		<b>итого</b>		<b>58,13</b>	<b>51,49</b>	<b>182,4</b>	<b>1445,91</b>	<b>1677,96</b>	<b>0,9</b>	<b>2,2</b>	<b>32,3</b>	<b>86,92</b>	<b>25</b>	<b>494,75</b>	<b>786</b>	<b>220,1</b>	<b>12,7</b>	

день 11	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет			B1	Pp	A	C	аскорб. К-та	Ca	P	Mg	Fe
		* яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	70	0,03	0	0	4,6	0	10	75	0	2,2
завтрак	31	запеканка картофельная с мясом	200	18,5	13,7	42,5	368,8	442,6	0,17	0	0	37	0	37,8	0	0	2,8
	81	салат дальневост из морск кап	45	1	0,17	0,5	8,3	8,3	0,03	0	0,05	6,7	0	50	50	145	13,5
		* хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	189,4	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6
		* масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02
		* сыр /порция/	10	3,9	3,92	0	51,6	68,8	0,01	0,08	34,5	0,12	0	150	96	6,75	0,15
	377M	чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	42,29	118,6	0,06	0,01	0	2,9	0	7,75	9,78	5,24	0,89
		<b>всего</b>		<b>29,62</b>	<b>25,54</b>	<b>93,49</b>	<b>726,49</b>	<b>893,8</b>	<b>0,43</b>	<b>0,8</b>	<b>34,6</b>	<b>46,72</b>	<b>0</b>	<b>266,15</b>	<b>225</b>	<b>183,7</b>	<b>19</b>
		% от сут потребн(25%)															
обед	74	салат из квашенной капусты и кукурузы	80	2,5	5,3	6	62,3	78,4	0	1,5	0,11	20	0	22,1	46	11	0,3
	14	борщ на мясокостном бульоне	250	3,85	2,18	6,78	106	127,2	0,08	0	0	12,5	0	73,9	0	0	1,1
	26	птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	206,25	0,03	0	16	0	0	31,2	114	16	1,44
	30	каша пшеничная рассыпчатая	200	5,6	5,9	32,15	231,1	319	0,12	0	0	0	0	21,3	0	116,3	2,2
		* хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94	117,5	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02
		* хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	43,5	52,2	0,05	0,55	1,5	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98
	43	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	131	0,02	0	0,01	0	24	21	23	16	0,7
		<b>всего</b>		<b>34,24</b>	<b>25,06</b>	<b>104,5</b>	<b>832,9</b>	<b>1031,55</b>	<b>0,3</b>	<b>2,06</b>	<b>17,7</b>	<b>32,5</b>	<b>24</b>	<b>180,45</b>	<b>225</b>	<b>171,4</b>	<b>6,74</b>
		% от сут потребн(35%)															
		<b>итого</b>		<b>63,86</b>	<b>50,6</b>	<b>198</b>	<b>1559,39</b>	<b>1925,35</b>	<b>0,7</b>	<b>2,9</b>	<b>52,3</b>	<b>79,22</b>	<b>24</b>	<b>446,6</b>	<b>450</b>	<b>355</b>	<b>25,7</b>
день 12	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	7-10 лет	7-10 лет	B1			Pp	A	C	аскорб. К-та	Ca	P	Mg	Fe	
																	белки
		* яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	70	0,03	0	0	4,6	0	10	75	0	2,2
завтрак	11	омлет натуральный	150	11,1	19,8	2,08	231,8	289,7	0,08	0	0	0,21	0	82,48	0	12,9	2,1
		* хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	40,16	189,4	189,4	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6
		* масло сливочное/порция/	10	0,08	7,26	0,14	66,1	66,1	0	0,01	0,08	0	0	2,2	1,9	0,3	0,02
	50	какао со гущ молоко	200	1,75	1,7	9,8	60	60	0,01	0	0	0,08	0	53,58	0	0	0,41
	78	салат из свежей капусты, моркови	50	1,6	2,3	9,1	58,98	58,98	0,06	0,7	4,53	27,5		49	43	27	
		<b>всего</b>		<b>21,01</b>	<b>31,94</b>	<b>71,08</b>	<b>653,28</b>	<b>734,18</b>	<b>0,34</b>	<b>1,41</b>	<b>4,61</b>	<b>32,39</b>	<b>0</b>	<b>215,66</b>	<b>187</b>	<b>66,6</b>	<b>6,33</b>
		% от сут потребн(25%)															
обед	20	суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	177,94	0	0	1,28	0,04	0	40,09	43,7	6,78	0,38
	40	каша пшеничная	150	7,3	8,1	38,15	261,03	261,03	0,13	0	25,5	0	0	29,2	86,6	124,6	2,73
	294/331M	фрикадельки из мяса(филе оленина)	100	16,93	16,77	10,59	259,04	259,04	0,05	0,41	51,5	1,38	0	14,11	26,4	8,11	0,47
		* хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	117,5	0,16	0,7	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,6
		* хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,55	43,5	52,2	0,05	0,55	1,5	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98
	48	кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	132	0	0	0	0	24	18	4,29	0	0,6
		<b>всего</b>		<b>35,23</b>	<b>33,11</b>	<b>124,7</b>	<b>937,85</b>	<b>999,71</b>	<b>0,39</b>	<b>1,66</b>	<b>79,8</b>	<b>1,42</b>	<b>24</b>	<b>128,55</b>	<b>268</b>	<b>177,7</b>	<b>6,76</b>
		% от сут потребн(35%)															
		<b>итого</b>		<b>56,24</b>	<b>65,45</b>	<b>205,6</b>	<b>1638,13</b>	<b>1803,9</b>	<b>0,8</b>	<b>3,1</b>	<b>84,4</b>	<b>38,41</b>	<b>24,0</b>	<b>354,21</b>	<b>530</b>	<b>244,3</b>	<b>15,3</b>

примечание: \*- готовый продукт

итого				<b>686,06</b>	<b>653,44</b>	<b>2325</b>	<b>18070,8</b>	<b>21189,54</b>	<b>10,7</b>	<b>54,2</b>	<b>1161</b>	<b>582,18</b>	<b>290</b>	<b>6217,88</b>	<b>7719</b>	<b>2868</b>	<b>8338</b>
среднее за 12 дней				57,172	54,453	193,7	1505,9	1765,795	0,89	4,51	96,8	48,52	24,17	518,1567	643	239	694,8