УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Важская основная школа"
_____ И.А. Недашковская
Приказ № 189 от 01.09.2023 г.

Примерное 10 - дневное меню
в МБОУ "Важская основная школа" на 2023 - 2024 учебный год
для обучающихся 7-11 лет и 12-16 лет на осенне-зимний период

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)						Минеральные вещества (мп)						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	Mg	K	I	Fe
1	Обед (7-11)	2	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	0,05	0,006	4,5	0	0	0	20,3	0	0,61	0	169,8	0,14	0,75
		52	Суп гороховый	200	3,76	3,56	12,88	114,98	0,04	0,176	4,68	0,01	0,024	0,12	30,45	69,84	1,1	28,64	100,2	1	1,6
		35	Пюре картофельное	150	3,19	7,4	21,4	165,46	0,08	0,19	27,15	0,3	0,03	0,19	13,35	73,63	1,2	28,58	426	0	1,133
		30	Тефтели с рисом	100	12,63	10,4	6,37	169,62	0,115	0,05	1,44	0,373	0,02	0,05	8,43	124,97	5,686	22,4	110	3,83	0,86
		56	Компот апельсиновый	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,018	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0	6,8	95	1,2	0,14
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**760**	**23,84**	**27,05**	**81,22**	**667,4**	**0,424**	**0,572**	**37,77**	**0,683**	**1,074**	**0,7**	**93,54**	**312,74**	**19,596**	**100,52**	**964**	**6,17**	**5,533**
	Обед (12-16)	2	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	7,56	7,58	108,33	0,08	0,01	7,5	0	0	0	33,8	0	1,01	0	282,96	0,24	1,25
		52	Суп гороховый	250	4,7	4,45	16,1	143,7	0,05	0,22	5,85	0,025	0,03	0,15	38,07	87,3	2,75	35,8	250,5	2,5	2
		35	Пюре картофельное	180	3,83	8,9	25,7	198,55	0,1	0,23	32,6	0,4	0,04	0,23	16,02	88,37	1,44	34,3	511,2	0	1,36
		30	Тефтели с рисом	100	12,63	10,4	6,37	169,62	0,115	0,05	1,44	0,373	0,02	0,05	8,43	124,97	5,686	22,4	110	3,83	0,86
		56	Компот апельсиновый	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,018	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0	6,8	95	1,2	0,14
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**890**	**26,6**	**32,69**	**95,97**	**793,94**	**0,503**	**0,69**	**47,39**	**0,798**	**1,09**	**0,83**	**117,33**	**351,94**	**24,086**	**116,2**	**1325,26**	**7,77**	**6,87**

			Выход	Пищевые вещества (г)	Витамины (мп)	Минеральные вещества (мп)

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
2	Обед (7-11)	5	Консерв. зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,9	7	0,03	0,03	6	0	30	0,12	12	37,2	1,14	12,6	59,4	0,42	0,42
		69	Щи из свежей капусты	200	2,94	5,65	6,86	94,4	0,038	0,05	15,52	0	0	0	37,4	0	0,12	0	197,7	1,8	0,68
		22	Гуляш из говядины	100	16,3	8,44	3,51	158,04	0,091	0,1	1	0	0,02	0,19	24,38	193,3	0,062	29,9	213,02	4,6	2,79
		33	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,18	214,8	0,015	0,03	0	0	0,03	0,08	1,17	59,33	0	18,63	0,9	0	0,51
		58	Компот яблочный	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,26	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0,4	6,8	4,2	0	0,14
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			ИТОГО:	**810**	**26,56**	**20,99**	**80,57**	**608,38**	**0,434**	**0,23**	**22,52**	**0**	**31,05**	**0,39**	**95,95**	**299,03**	**1,722**	**67,93**	**475,22**	**6,82**	**4,54**
	Обед (12-16)	5	Консерв. зелёный горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	0,05	0,05	10	0	50	0,2	20	62	1,9	21	99	0,7	0,7
		69	Щи из свежей капусты	250	3,68	7,07	8,58	118	0,048	0,075	19,41	0	0	0	46,81	0	0,188	0	308,98	2,83	1,06
		22	Гуляш из говядины	100	16,3	8,44	3,51	158,04	0,091	0,1	1	0	0,02	0,19	24,38	193,3	0,062	29,9	213,02	4,6	2,79
		33	Рис отварной	180	4,27	7,96	35,01	258	0,018	0,04	0	0	0,04	0,09	1,4	71,2	0	22,36	1,08	0	0,61
		58	Компот яблочный	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,26	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0,4	6,8	4,2	0	0,14
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			ИТОГО:	**930**	**29,21**	**23,85**	**90,72**	**708,18**	**0,467**	**0,285**	**30,41**	**0**	**51,06**	**0,48**	**113,59**	**335,7**	**2,55**	**80,06**	**626,28**	**8,13**	**5,3**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)						Минеральные вещества (мп)						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
3	Обед (7-11)	75	Огурец солёный	60	0,4	0,05	1,25	9	0,05	0,05	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0,75
		9	Суп фасолевый	200	4,86	6,38	11,9	134,28	0,04	0,1	5,88	0,008	0,024	0,264	40,92	139,3	3,2	34,12	200,12	2,2	2,28
		46	Картофельная запеканка	250	8,8	7,5	3,15	198,9	0,2	0,25	2,25	0	0	0	20,76	0	0	5,8	1222,5	0	2,16
		17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,014	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0,027	27,2	125,76	0	0,78

3	Обед (7-11)	18	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	94	0,176	0,028	0	0	1	0	22	76,8	12,8	4,82	56,56	8,08	1
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
		62	Яблоко свежее	100	0,26	0,17	13,81	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			ИТОГО:	**900**	**23,47**	**19,97**	**71,29**	**669,38**	**0,601**	**0,578**	**24,09**	**0,008**	**1,024**	**0,604**	**146,29**	**286,24**	**27,027**	**86,04**	**1667,94**	**10,28**	**8,02**
	Обед (12-16)	75	Огурец солёный	100	0,8	0,1	2,5	9	0,1	0,1	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0,75
		9	Суп фасолевый	250	6,08	7,98	14,88	167,88	0,05	0,125	7,35	0,01	0,03	0,33	51,15	174,18	4	85,3	502,4	5,5	5,7
		46	Картофельная запеканка	280	9,86	8,4	3,53	222,7	0,224	0,28	2,52	0	0	0	23,25	0	0	6,47	1369,2	0	2,42
		17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,014	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0,028	27,2	125,76	0	0,78
		18	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,176	0,028	0	0	1	0	22	76,8	12,8	4,82	56,56	8,08	1
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
		62	Яблоко свежее	100	0,26	0,17	13,81	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			ИТОГО:	**1030**	**26,78**	**22,75**	**80,1**	**716,98**	**0,388**	**0,525**	**40,83**	**0,01**	**0,03**	**0,33**	**152**	**209,22**	**4,028**	**118,97**	**1997,36**	**5,5**	**9,65**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)						Минеральные вещества (мп)						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
4	Обед (7-11)	12	Консервированная кукуруза	60	2	4	5	60	0,06	0	1,08	0	1,2	0,06	1,8	27,6	0,36	0,18	79,2	0	0,246
		7	Рассольник ленинградский	200	4	8,14	8,68	146	0,06	0,08	9,21	0	0,024	0,216	35,98	56,02	0	25,08	472	3	0,864
		34	Макароны отварные	150	5,4	6,7	28,9	200,19	0,015	0,057	0	0	0,03	0,08	5,93	35	0	7,68	38	0	0,8
		73	Кура отварная в томатном соусе	100	10,6	13,33	3,68	151,43	0	0,05	2,15	0,1	0	0	14,87	150	20,9	0	14	0	1,18
		17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,014	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0,028	27,2	125,76	0	0,78
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**760**	**26,07**	**33,44**	**87,16**	**756,82**	**0,27**	**0,337**	**13,4**	**0,1**	**1,254**	**0,696**	**106,19**	**338,76**	**32,288**	**74,24**	**791,96**	**3**	**4,92**
	Обед (12-16)	12	Консервированная кукуруза	100	2,29	1,22	14,34	100	0,1	0	1,8	0	2	0,1	3	46	0,6	0,3	132	0	0,41
		7	Рассольник ленинградский	250	2,85	6,23	13,9	182,5	0,075	0,1	11,52	0	0,03	0,27	44,98	70,03	0	31,35	590	3,75	1,08
		34	Макароны отварные	180	4,32	5,4	23,12	160,15	0,012	0,05	0	0	0,024	0,06	4,74	28	0	6,14	30	0	0,6
		73	Кура отварная в томатном соусе	100	10,6	13,33	3,68	151,43	0	0,05	2,15	0,1	0	0	14,87	150	20,9	0	14	0	1,18

	17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,014	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0,028	27,2	125,76	0	0,78
	8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
		ИТОГО:	**890**	**24,76**	**27,68**	**100,14**	**814,68**	**0,341**	**0,38**	**16,43**	**0,1**	**2,054**	**0,83**	**115,2**	**371,17**	**34,728**	**81,89**	**967,36**	**3,75**	**5,31**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)						Минеральные вещества (мп)						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
5	Обед (7-11)	75	Огурец солёный	60	0,4	0,05	1,25	9	0,05	0,05	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0,75
		6	Борщ	200	3,624	8,24	6,76	134,32	0,068	0,08	8,48	0	0,024	0,224	38,18	113,864	0,162	29,6	273,12	2,44	4,12
		35	Пюре картофельное	150	3,19	7,4	21,4	165,46	0,08	0,19	27,15	0,3	0,03	0,19	13,35	73,63	1,2	28,58	426	0	1,133
		30	Тефтели с рисом	100	12,63	10,4	6,37	169,37	0,115	0,05	1,44	0,373	0,02	0,05	8,43	124,97	5,686	22,4	110	3,83	0,86
		56	Компот апельсиновый	200	0,16	0,12	16	45	0,014	0	2	0	0	0,16	15,92	6,4	0,028	6,6	125,76	0	0,94
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**860**	**24,574**	**27,28**	**94,68**	**719,35**	**0,448**	**0,5**	**54,07**	**0,673**	**0,074**	**0,964**	**90,89**	**353,964**	**18,076**	**101,28**	**997,88**	**6,27**	**8,853**
	Обед (12-16)	75	Огурец солёный	100	0,8	0,1	2,5	9	0,1	0,1	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0,75
		6	Борщ	250	4,53	10,3	8,45	167,9	0,085	0,1	10,6	0	0,03	0,28	47,73	142,33	0,203	37	341,4	3,05	5,15
		35	Пюре картофельное	180	3,83	8,9	25,7	198,55	0,1	0,23	32,6	0,4	0,04	0,23	16,02	88,37	1,44	34,3	511,2	0	1,36
		30	Тефтели с рисом	100	12,63	10,4	6,37	169,37	0,115	0,05	1,44	0,373	0,02	0,05	8,43	124,97	5,686	22,4	110	3,83	0,86
		40	Компот грушевый	200	0,16	0,12	16	46,72	0,014	0	2	0	0	0,16	15,92	6,4	0,028	6,6	125,76	0	0,94
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**990**	**27,15**	**31,22**	**106,12**	**809,14**	**0,554**	**0,64**	**76,64**	**0,773**	**0,09**	**1,12**	**118,11**	**404,17**	**20,557**	**117,2**	**1163,96**	**6,88**	**10,32**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)						Минеральные вещества (мп)						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
		5	Консерв. зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,9	7	0,03	0,03	6	0	30	0,12	12	37,2	1,14	12,6	59,4	0,42	0,42

6	Обед (7-11)	12	Уха ростовская	200	5,37	3,68	7,04	117,68	0,08	0,08	9,72	0	0,024	0,376	39,6	139,416	0	30,16	424	17,6	0,936
		74	Греча рассыпчатая	150	3	4,27	14,6	175,4	0,45	0,05	0	0	0	0	20,76	0	12,6	0	480	0	2
		309	Биточки куриные	100	17,66	16,11	14,9	275,23	0,084	0,08	1,39	0,137	0	0	46,78	0	1,982	19,25	214	5,17	1,44
		58	Компот из свежего яблока	200	0,18	0,02	24,47	46	0,26	0,26	25,5	0	0,1	2,04	16,3	4,4	0	4,1	45,18	0	0,18
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**760**	**31,14**	**25,27**	**85,81**	**728,51**	**1,025**	**0,63**	**42,61**	**0,137**	**30,124**	**2,876**	**135,45**	**216,116**	**26,722**	**80,21**	**1285,58**	**23,19**	**6,026**
	Обед (12-16)	5	Консерв. зелёный горошек	100	3,1	0,2	6,5	7	0,05	0,05	10	0	50	0,2	20	62	1,9	21	99	0,7	0,7
		12	Уха ростовская	250	6,72	4,6	8,8	147,1	0,08	0,1	12,1	0	0,03	0,47	49,5	174,27	0	37,75	424	17,6	1,17
		74	Греча рассыпчатая	180	3,6	5,12	17,5	210,5	0,54	0,06	0	0	0	0	24,9	0	15,12	0	576	0	2,4
		309	Биточки куриные	100	17,66	16,11	14,9	275,23	0,084	0,08	1,39	0,137	0	0	46,78	0	1,982	19,25	214	5,17	1,44
		58	Компот из свежего яблока	200	0,18	0,02	24,47	94,58	0,26	0,26	25,5	0	0,1	2,04	16,3	4,4	0	4,1	45,18	0	0,18
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**890**	**34,96**	**27,35**	**97,27**	**863,01**	**1,154**	**0,71**	**48,99**	**0,137**	**50,13**	**3,11**	**157,49**	**282,77**	**32,202**	**99**	**1433,78**	**23,47**	**7,15**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)						Минеральные вещества (мп)						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
7	Обед (7-11)	2	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	0,05	0,006	4,5	0	0	0	20,3	0	0,61	0	169,8	0,14	0,75
		71	Суп вермишелевый с мясными	200	5,2	4,24	11,616	152,8	0,018	0,112	8,416	0	0	0	24,86	0	0,03	0	91,62	0,88	1,28
		36	Капуста тушёная	150	2,4	5,715	7,04	108,9	0,05	0,05	12,23	0	0,03	0,41	61,55	52,25	0	26,4	504	0	1,1
		24	Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	143,75	0,083	0,081	3,48	0	520	0	31,92	127,08	0,026	22,64	180,49	3,18	1,36
		56	Компот апельсиновый	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,018	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0	6,8	95	1,2	0,14
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**860**	**29,45**	**22,385**	**88,596**	**711,79**	**0,34**	**0,399**	**28,626**	**0**	**521,03**	**0,75**	**159,64**	**223,63**	**11,666**	**69,94**	**1103,91**	**5,4**	**5,68**
		2	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	7,56	7,58	108,33	0,08	0,01	7,5	0	0	0	33,8	0	1,01	0	282,96	0,24	1,25

	71	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	250	6,5	5,3	14,52	191	0,023	0,14	10,52	0	0	0	31,07	0	0,03	0	114,5	1,1	1,6
	36	Капуста тушёная	180	2,83	6,86	8,44	130,7	0,054	0,054	14,68	0	0,04	0,49	73,9	62,7	0	31,7	604,8	0	1,32
Обед (12-16)	24	Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	143,75	0,083	0,081	3,48	0	520	0	31,92	127,08	0,026	22,64	180,49	3,18	1,36
	56	Компот апельсиновый	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,018	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0	6,8	95	1,2	0,14
	8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
	66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:	**990**	**32,36**	**27,84**	**100,13**	**836,52**	**0,258**	**0,305**	**36,18**	**0**	**521,04**	**0,49**	**191,69**	**198,98**	**1,066**	**61,14**	**1277,75**	**5,72**	**5,67**

Дни		**№ технологической карты**	**Наименование блюда**	**Выход**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мп)**						**Минеральные вещества (мп)**						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
8	**Обед (7-11)**	12	Консервированная кукуруза	60	2	4	5	60	0,06	0	1,08	0	1,2	0,06	1,8	27,6	0,36	0,18	79,2	0	0,246
		69	Щи из свежей капусты	200	2,94	5,65	6,86	94	0,038	0,05	15,52	0	0	0	37,4	0	0,12	0	197,7	1,8	0,68
		66	Жаркое по - домашнему	250	9,37	6,62	18,32	284,08	0,5	0,16	10,21	0	0,02	1	73,8	0	0	0	2027,25	25,25	1,21
		17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,014	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0,028	27,2	125,76	0	0,78
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
		62	Яблоко	100	0	0	14	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			ИТОГО:	**860**	**18,38**	**17,54**	**85,08**	**671,28**	**0,612**	**0,23**	**27,77**	**0**	**1,22**	**1,06**	**160,6**	**62,64**	**0,508**	**27,38**	**2429,91**	**27,05**	**2,916**
	Обед (12-16)	12	Консервированная кукуруза	100	2,29	1,22	14,34	100	0,1	0	1,8	0	2	0,1	3	46	0,6	0,3	132	0	0,41
		69	Щи из свежей капусты	250	3,68	7,07	8,58	118	0,048	0,075	19,41	0	0	0	46,81	0	0,188	0	308,98	2,83	1,06
		66	Жаркое по - домашнему	280	13,12	9,27	25,65	397,7	0,7	0,224	14,29	0	0,03	1,1	57,44	48,9	0	24,6	2838,15	35,35	1,02
		17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,014	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0,028	27,2	125,76	0	0,78
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
		62	Яблоко	100	0	0	14	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			ИТОГО:	**990**	**23,79**	**19,06**	**107,67**	**870,3**	**0,862**	**0,319**	**36,46**	**0**	**2,03**	**1,2**	**154,85**	**129,94**	**0,816**	**52,1**	**3404,89**	**38,18**	**3,27**

			Выход	**Пищевые вещества (г)**				**Витамины (мп)**						**Минеральные вещества (мп)**						

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
9	Обед (7-11)	12	Консервированная кукуруза	60	2	4	5	60	0,06	0	1,08	0	1,2	0,06	1,8	27,6	0,36	0,18	79,2	0	0,246
		7	Рассольник ленинградский	200	4	8,14	8,68	146	0,06	0,08	9,21	0	0,024	0,216	35,98	56,02	0	25,08	472	3	0,864
		35	Пюре картофельное	150	3,19	7,4	21,4	165,46	0,08	0,19	27,15	0,3	0,03	0,19	13,35	73,63	1,2	28,58	426	0	1,133
		20	Котлета рыбная	100	9,33	5,77	7,96	141,37	0,09	0,06	0,7	0,04	0,03	0,35	43,56	153,31	0,01	16,4	200,9	87,7	0,41
		63	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,04	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0	27,2	489,86	0	0,78
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**760**	**22,83**	**26,46**	**88,06**	**703,65**	**0,451**	**0,48**	**39,1**	**0,34**	**1,284**	**1,156**	**142,3**	**380,7**	**12,57**	**111,54**	**1730,96**	**90,7**	**4,483**
	Обед (12-16)	12	Консервированная кукуруза	100	2,29	1,22	14,34	100	0,1	0	1,8	0	2	0,1	3	46	0,6	0,3	132	0	0,41
		7	Рассольник ленинградский	250	2,85	6,23	17,4	182,5	0,075	0,1	11,52	0	0,03	0,27	44,98	70,03	0	31,35	590	375	1,08
		35	Пюре картофельное	180	3,83	8,9	25,7	198,55	0,1	0,23	32,6	0,4	0,04	0,23	16,02	88,37	1,44	34,3	511,2	0	1,36
		20	Котлета рыбная	100	9,33	5,77	7,96	141,37	0,09	0,06	0,7	0,04	0,03	0,35	43,56	153,31	0,01	16,4	200,9	87,7	0,41
		63	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,04	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0	27,2	489,86	0	0,78
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**890**	**23,24**	**23,5**	**114,62**	**834,64**	**0,545**	**0,57**	**47,58**	**0,44**	**2,1**	**1,35**	**155,17**	**434,85**	**15,25**	**126,45**	**1999,56**	**462,7**	**5,3**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)						Минеральные вещества (мп)						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
10	Обед (7-11)	75	Огурец солёный	60	0,4	0,05	1,25	9	0,05	0,05	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0,75
		6	Борщ	200	3,624	8,24	6,76	134,32	0,068	0,08	8,48	0	0,024	0,224	38,18	113,864	0,162	29,6	273,12	2,44	4,12
		291	Плов с курицей	250	39,7	33,2	69,7	452	0,08	0,125	1,97	0	93,8	0	0	88,1	9,12	92,8	369,8	6	4,25
		40	Компот грушевый	200	0,16	0,12	16	46,72	0,014	0	2	0	0	0,16	15,92	6,4	0,028	6,6	125,76	0	0,94
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
		65	Апельсин	100	0	0	8	23,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			ИТОГО:	**860**	**46,954**	**42,68**	**122,61**	**773,04**	**0,212**	**0,255**	**27,45**	**0**	**93,824**	**0,384**	**69,1**	**208,364**	**9,31**	**129**	**768,68**	**8,44**	**10,06**
		75	Огурец солёный	100	0,8	0,1	2,5	9	0,1	0,1	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0,75
		6	Борщ	250	4,53	10,3	8,45	167,9	0,085	0,1	10,6	0	0,03	0,28	47,73	142,33	0,203	37	341,4	3,05	5,15

Обед (12-16)	291	Плов с курицей	280	44,4	37,2	78,1	824,9	0,09	0,14	2,21	0	105	0	0	98,7	10,21	103,9	414,2	6,72	4,79
	40	Компот грушевый	200	0,16	0,12	16	46,72	0,014	0	2	0	0	0,16	15,92	6,4	0,028	6,6	125,76	0	0,94
	65	Апельсин	100	0	0	8	23,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
		ИТОГО:	**990**	**53,59**	**49,02**	**138,15**	**1200,92**	**0,429**	**0,5**	**44,81**	**0**	**105,03**	**0,84**	**93,66**	**289,53**	**23,641**	**164,4**	**956,96**	**9,77**	**12,89**

Примерное 10 - дневное меню
в МБОУ "Важская основная школа" на 2023 - 2024 учебный год
для обучающихся 7-11 лет и 12-16 лет на весенне-летний период

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)						Минеральные вещества (мп)						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
1	Обед (7-11)	2	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	0,05	0,006	4,5	0	0	0	20,3	0	0,61	0	169,8	0,14	0,75
		52	Суп гороховый	200	3,76	3,56	12,88	114,98	0,04	0,176	4,68	0,01	0,024	0,12	30,45	69,84	1,1	28,64	100,2	1	1,6
		35	Пюре картофельное	150	3,19	7,4	21,4	165,46	0,08	0,19	27,15	0,3	0,03	0,19	13,35	73,63	1,2	28,58	426	0	1,133
		30	Тефтели с рисом	100	12,63	10,4	6,37	169,62	0,115	0,05	1,44	0,373	0,02	0,05	8,43	124,97	5,686	22,4	110	3,83	0,86
		56	Компот апельсиновый	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,018	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0	6,8	95	1,2	0,14
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**760**	**23,84**	**27,05**	**81,22**	**667,4**	**0,424**	**0,572**	**37,77**	**0,683**	**1,074**	**0,7**	**93,54**	**312,74**	**19,596**	**100,52**	**964**	**6,17**	**5,533**
	Обед (12-16)	2	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	7,56	7,58	108,33	0,08	0,01	7,5	0	0	0	33,8	0	1,01	0	282,96	0,24	1,25
		52	Суп гороховый	250	4,7	4,45	16,1	143,72	0,05	0,22	5,85	0,025	0,03	0,15	38,07	87,3	2,75	35,8	250,5	2,5	2
		35	Пюре картофельное	180	3,83	8,9	25,7	198,55	0,1	0,23	32,6	0,4	0,04	0,23	16,02	88,37	1,44	34,3	511,2	0	1,36
		30	Тефтели с рисом	100	12,63	10,4	6,37	169,62	0,115	0,05	1,44	0,373	0,02	0,05	8,43	124,97	5,686	22,4	110	3,83	0,86
		56	Компот апельсиновый	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,018	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0	6,8	95	1,2	0,14
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**890**	**26,6**	**32,69**	**95,97**	**793,96**	**0,503**	**0,69**	**47,39**	**0,798**	**1,09**	**0,83**	**117,33**	**351,94**	**24,086**	**116,2**	**1325,26**	**7,77**	**6,87**

фя

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)						Минеральные вещества (мп)						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
2	Обед (7-11)	4	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,024	0,02	3	0	0	0,06	13,8	25,2	0	8,4	0	0	0,36
		69	Щи из свежей капусты	200	3,68	7,07	8,58	94	0,038	0,06	19,4	0	0	0	46,81	0	0,15	0	247,18	2,26	0,85
		22	Гуляш из говядины	100	16,3	8,44	3,51	158,04	0,091	0,1	1	0	0,02	0,19	24,38	193,3	0,062	29,9	213,02	4,6	2,79
		33	Рис отварной	150	3,6	6,6	29,18	214,8	1,8	0,03	0	0	0,03	0,08	1,17	59,33	0	18,63	0,9	0	0,51
		47	Компот яблочный	200	0,36	0,08	15,12	46	0,26	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0,4	6,8	4,2	0	0,14
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**860**	**28,99**	**23,42**	**100,85**	**717,44**	**2,334**	**0,36**	**23,4**	**0**	**1,05**	**0,67**	**107,17**	**322,13**	**11,612**	**77,83**	**528,3**	**6,86**	**5,7**
	Обед (12-16)	4	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0,04	0,03	5	0	0	0,1	23	42	0	14	0	0	0,6
		69	Щи из свежей капусты	250	3,68	7,07	8,58	118	0,048	0,075	19,41	0	0	0	46,81	0	0,188	0	308,98	2,83	1,06
		22	Гуляш из говядины	100	16,3	8,44	3,51	158,04	0,091	0,1	1	0	0,02	0,19	24,38	193,3	0,062	29,9	213,02	4,6	2,79
		33	Рис отварной	180	4,27	7,96	35,01	167,8	2,16	0,04	0	0	0,04	0,09	1,4	71,2	0	22,36	1,08	0	0,61
		47	Компот яблочный	200	0,36	0,08	15,12	46	0,26	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0,4	6,8	4,2	0	0,14
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**990**	**30,61**	**25,05**	**111,92**	**721,44**	**2,739**	**0,425**	**25,41**	**0**	**1,06**	**0,78**	**116,6**	**357,8**	**13,85**	**89,96**	**602,88**	**7,43**	**6,46**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)						Минеральные вещества (мп)						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
3	Обед (7-11)	20	Салат из свежей моркови и яблок	60	0,42	4,3	10,7	46	0,024	0,08	5,76	0	0,03	0,43	22,4	25	0,11	16,07	130,32	0,552	0,7
		9	Суп фасолевый	200	4,86	6,38	11,9	134,28	0,04	0,1	5,88	0,008	0,024	0,264	40,92	139,3	3,2	34,12	200,12	2,2	2,28
		18	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,176	0,028	0	0	1	0	22	76,8	12,8	4,82	56,56	8,08	1
		46	Картофельная запеканка	250	8,8	7,5	3,15	198,9	0,2	0,25	2,25	0	0	0	20,76	0	0	5,8	1222,5	0	2,16
		17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,014	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0,028	27,2	125,76	0	0,78
		62	Яблоко	100	0	0	14	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**900**	**23,23**	**24,05**	**80,93**	**675,18**	**0,575**	**0,608**	**14,85**	**0,008**	**1,054**	**1,034**	**153,69**	**311,24**	**27,138**	**102,11**	**1798,26**	**10,832**	**7,97**
	Обед (12-16)	20	Салат из свежей моркови и яблок	100	0,71	7,17	17,8	76,5	0,041	0,041	9,6	0	0,05	0,71	37,34	41,6	0,182	26,78	217,27	0,91	1,1
		9	Суп фасолевый	250	6,08	7,98	14,88	167,88	0,05	0,125	7,35	0,01	0,03	0,33	51,15	174,18	4	42,65	251,5	2,75	2,85
		18	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,176	0,028	0	0	1	0	22	76,8	12,8	4,82	56,56	8,08	1
		46	Картофельная запеканка	280	9,86	8,4	3,53	222,7	0,224	0,28	2,52	0	0	0	23,25	0	0	6,47	1369,2	0	2,42
		17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,014	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0,028	27,2	125,76	0	0,78
		62	Яблоко	100	0	0	14	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**890**	**21,35**	**25,05**	**81,31**	**687,68**	**0,469**	**0,626**	**20,43**	**0,01**	**0,08**	**1,44**	**159,35**	**292,92**	**17,41**	**120**	**2039,33**	**3,66**	**8,41**

Дни		**№ технологической карты**	**Наименование блюда**	**Выход**	**Пищевые вещества (г)**			Энергетическая ценность (ккал)	**Витамины (мп)**						**Минеральные вещества (мп)**						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
4	**Обед (7-11)**	23	Салат из свежей капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	0	0,006	2,6	0	0	0,72	34,3	86,4	0	4,14	0	0	0,25
		7	Рассольник ленинградский	200	4	8,14	8,68	146	0,06	0,08	9,21	0	0,024	0,216	35,98	56,02	0	25,08	472	3	0,864
		34	Макароны отварные	150	5,4	6,7	28,9	200,19	0,015	0,057	0	0	0,03	0,08	5,93	35	0	7,68	38	0	0,8
		73	Кура отварная в томатном соусе	100	10,6	13,33	3,68	151,43	0	0,05	2,15	0,1	0	0	14,87	150	20,9	0	14	0	1,18
		63	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,022	0	0,4	0	0	0	49,14	0	0,016	0	203,74	0,12	0,01
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**760**	**24,75**	**31,94**	**91,46**	**745,82**	**0,218**	**0,323**	**14,36**	**0,1**	**0,054**	**1,356**	**140,23**	**362,52**	**31,916**	**51**	**790,74**	**3,12**	**4,154**
	Обед (12-16)	23	Салат из свежей капусты	100	2	4,5	9,16	85	0	0,01	4,34	0	0	1,2	57,2	144	0	6,9	0	0	0,42
		7	Рассольник ленинградский	250	2,85	6,23	17,4	182,5	0,075	0,1	11,52	0	0,03	0,27	44,98	70,03	0	31,35	590	375	1,08
		34	Макароны отварные	180	4,32	5,4	23,12	160,15	0,012	0,05	0	0	0,024	0,06	4,74	28	0	6,14	30	0	0,6
		73	Кура отварная в томатном соусе	100	10,6	13,33	3,68	151,43	0	0,05	2,15	0,1	0	0	14,87	150	20,9	0	14	0	1,18

		63	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,022	0	0,4	0	0	0	49,14	0	0,016	0	203,74	0,12	0,01
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**890**	**23,95**	**30,76**	**102,26**	**797,68**	**0,249**	**0,37**	**18,41**	**0,1**	**0,054**	**1,93**	**170,94**	**434,13**	**34,116**	**61,29**	**913,34**	**375,12**	**4,55**

Дни		**№ технологической карты**	**Наименование блюда**	**Выход**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мп)**						**Минеральные вещества (мп)**						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
5	**Обед (7-11)**	75	Огурец солёный	60	0,4	0,05	1,25	9	0,05	0,05	15	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0,75
		6	Борщ	200	3,624	8,24	6,76	134,32	0,068	0,08	8,48	0	0,024	0,224	38,18	113,864	0,162	29,6	273,12	2,44	4,12
		35	Пюре картофельное	150	3,19	7,4	21,4	165,46	0,08	0,19	27,15	0,3	0,03	0,19	13,35	73,63	1,2	28,58	426	0	1,133
		30	Тефтели с рисом	100	12,63	10,4	6,37	169,37	0,115	0,05	1,44	0,373	0,02	0,05	8,43	124,97	5,686	22,4	110	3,83	0,86
		40	Компот грушевый	200	0,16	0,12	16	46,72	0,014	0	2	0	0	0,16	15,92	6,4	0,028	6,6	125,76	0	0,94
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**860**	**24,574**	**27,38**	**94,68**	**721,07**	**0,448**	**0,5**	**54,07**	**0,673**	**0,074**	**0,964**	**90,89**	**353,964**	**18,076**	**101,28**	**997,88**	**6,27**	**8,853**
	Обед (12-16)	75	Огурец солёный	100	0,8	0,1	2,5	9	0,1	0,1	30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0,75
		6	Борщ	250	4,53	10,3	8,45	167,9	0,085	0,1	10,6	0	0,03	0,28	47,73	142,33	0,203	37	341,4	3,05	5,15
		35	Пюре картофельное	180	3,83	8,9	25,7	198,55	0,1	0,23	32,6	0,4	0,04	0,23	16,02	88,37	1,44	34,3	511,2	0	1,36
		30	Тефтели с рисом	100	12,63	10,4	6,37	169,37	0,115	0,05	1,44	0,373	0,02	0,05	8,43	124,97	5,686	22,4	110	3,83	0,86
		40	Компот грушевый	200	0,16	0,12	16	46,72	0,014	0	2	0	0	0,16	15,92	6,4	0,028	6,6	125,76	0	0,94
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**990**	**27,15**	**31,22**	**106,12**	**809,14**	**0,554**	**0,64**	**76,64**	**0,773**	**0,09**	**1,12**	**118,11**	**404,17**	**20,557**	**117,2**	**1163,96**	**6,88**	**10,32**

Дни		**№ технологической карты**	**Наименование блюда**	**Выход**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мп)**						**Минеральные вещества (мп)**						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
6	**Обед (7-11)**	4	Огурец свежий	60	0,3	0,06	0,004	5,04	0,01	0,01	1,8	0	0	0	8,4	15,12	0,11	5,24	50,8	1,08	0,24
		12	Уха ростовская	200	5,37	3,68	7,04	117,68	0,08	0,08	9,72	0	0,024	0,376	39,6	139,416	0	30,16	424	17,6	0,936
		74	Греча рассыпчатая	150	3	4,27	14,6	175,4	0,45	0,05	0	0	0	0	20,76	0	12,6	0	480	0	2
		309	Биточки куриные	100	17,66	16,11	14,9	275,23	0,084	0,08	1,39	0,137	0	0	46,78	0	1,982	19,25	214	5,17	1,44

		47	Компот яблочный	200	0,36	0,08	15,12	46	0,26	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0,4	6,8	4,2	0	0,14
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**760**	**29,76**	**25,27**	**72,564**	**726,55**	**1,005**	**0,37**	**12,91**	**0,137**	**1,024**	**0,716**	**136,55**	**198,836**	**26,092**	**75,55**	**1236**	**23,85**	**5,806**
	Обед (12-16)	4	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14	0,04	0,03	5	0	0	0,1	23	42	0	14	0	0	0,6
		12	Уха ростовская	250	6,72	4,6	8,8	147,1	0,08	0,1	12,1	0	0,03	0,47	49,5	174,27	0	37,75	424	17,6	1,17
		74	Греча рассыпчатая	180	3,6	5,12	17,5	210,5	0,54	0,06	0	0	0	0	24,9	0	15,12	0	576	0	2,4
		309	Биточки куриные	100	17,66	16,11	14,9	275,23	0,084	0,08	1,39	0,137	0	0	46,78	0	1,982	19,25	214	5,17	1,44
		47	Компот яблочный	200	0,36	0,08	15,12	46	0,26	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0,4	6,8	4,2	0	0,14
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**890**	**32,84**	**27,31**	**84,02**	**821,43**	**1,144**	**0,45**	**18,49**	**0,137**	**1,03**	**0,97**	**165,19**	**267,57**	**30,702**	**94,7**	**652,24**	**22,77**	**7,01**

Дни		**№ технологической карты**	**Наименование блюда**	**Выход**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мп)**						**Минеральные вещества (мп)**						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
7	**Обед (7-11)**	1	Свежий помидор	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,02	0,04	15	0	0	0	8,4	15,6	0	1,2	0	0	0,054
		71	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	200	5,2	4,24	11,616	152,8	0,018	0,112	8,416	0	0	0	24,86	0	0,03	0	91,62	0,88	1,28
		36	Капуста тушёная	150	2,36	5,72	7,03	108,9	0,045	0,045	12,23	0	0,03	0,405	61,55	52,25	0	26,4	504	0	1,1
		24	Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	143,75	0,083	0,081	3,48	0	520	0	31,92	127,08	0,026	22,64	180,49	3,18	1,36
		56	Компот апельсиновый	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,018	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0	6,8	95	1,2	0,14
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**860**	**29,28**	**17,97**	**86,336**	**661,19**	**0,305**	**0,428**	**39,126**	**0**	**521,03**	**0,745**	**147,74**	**239,23**	**11,056**	**71,14**	**934,11**	**5,26**	**4,984**
	Обед (12-16)	1	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,04	0,06	25	0	0	0,7	14	26	0	0	0	0	0,9
		71	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	250	6,5	5,3	14,52	191	0,023	0,14	10,52	0	0	0	31,07	0	0,03	0	114,5	1,1	1,6
		36	Капуста тушёная	180	2,83	6,86	8,44	130,7	0,054	0,054	14,68	0	0,04	0,49	73,9	62,7	0	31,7	604,8	0	1,32
		24	Биточки мясные	100	16,09	6,64	7,37	143,75	0,083	0,081	3,48	0	520	0	31,92	127,08	0,026	22,64	180,49	3,18	1,36
		56	Компот апельсиновый	200	0,36	0,08	15,12	45,14	0,018	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0	6,8	95	1,2	0,14
		66	Банан	100	1,5	0,1	22	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
		ИТОГО:	**990**	**32,08**	**20,48**	**96,35**	**752,19**	**0,358**	**0,515**	**53,68**	**0**	**521,04**	**1,59**	**171,9**	**267,08**	**13,256**	**78,04**	**1070,39**	**5,48**	**6,58**

Дни		**№ технологической карты**	**Наименование блюда**	**Выход**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мп)**						**Минеральные вещества (мп)**						
					Б	Ж	У		B2	B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
8	**Обед (7-11)**	2	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	0,05	0,006	4,5	0	0	0	20,3	0	0,61	0	169,8	0,14	0,75
		69	Щи из свежей капусты	200	3,68	7,07	8,58	94	0,038	0,06	19,4	0	0	0	46,81	0	0,15	0	247,18	2,26	0,85
		66	Жаркое по - домашнему	250	9,37	6,62	18,32	284,08	0,5	0,16	10,21	0	0,02	1	73,8	0	0	0	2027,25	25,25	1,21
		17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,014	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0,028	27,2	125,76	0	0,78
		62	Яблоко	100	0	0	14	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**860**	**17,95**	**19,5**	**86,35**	**676,28**	**0,723**	**0,376**	**35,07**	**0**	**0,02**	**1,34**	**188,52**	**70,14**	**11,788**	**41,3**	**2632,99**	**27,65**	**4,64**
	Обед (12-16)	2	Салат из свеклы с чесноком	100	1,38	7,56	7,58	108,33	0,08	0,01	7,5	0	0	0	33,8	0	1,01	0	282,96	0,24	1,25
		69	Щи из свежей капусты	250	3,68	7,07	8,58	118	0,048	0,06	19,4	0	0	0	46,81	0	0,188	0	308,98	2,83	0,85
		66	Жаркое по - домашнему	280	13,12	9,27	25,65	397,7	0,7	0,224	14,29	0	0,03	1,1	57,44	48,9	0	24,6	2838,15	35,35	1,02
		17	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,014	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0,028	27,2	125,76	0	0,78
		62	Яблоко	100	0	0	14	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**990**	**22,88**	**25,4**	**100,91**	**878,63**	**0,982**	**0,474**	**42,15**	**0**	**0,03**	**1,5**	**185,66**	**126,04**	**14,426**	**68,7**	**3631,45**	**38,42**	**5,16**

Дни		**№ технологической карты**	**Наименование блюда**	**Выход**	**Пищевые вещества (г)**			Энергетическая ценность (ккал)	B2	**Витамины (мп)**					**Минеральные вещества (мп)**						
					Б	Ж	У			B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
		22	Салат витаминный	60	1,4	2,7	16,7	53	0,024	0,018	3,8	0	0,3	2,7	20,52	81,6	0,18	10,8	102	0	0,52
		7	Рассольник ленинградский	200	4	8,14	8,68	146	0,06	0,08	9,21	0	0,024	0,216	35,98	56,02	0	25,08	472	3	0,864
		35	Пюре картофельное	150	3,19	7,4	21,4	165,46	0,08	0,19	27,15	0,3	0,03	0,19	13,35	73,63	1,2	28,58	426	0	1,133

9	**Обед (7-11)**	20	Котлета рыбная	100	9,33	5,77	7,96	141,37	0,09	0,06	0,7	0,04	0,03	0,35	43,56	153,31	0,01	16,4	200,9	87,7	0,41
		63	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,04	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0	27,2	489,86	0	0,78
		65	Апельсин	100	0	0	8	23,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**860**	**22,23**	**25,16**	**107,76**	**720,45**	**0,415**	**0,498**	**41,82**	**0,34**	**0,384**	**3,796**	**161,02**	**434,7**	**12,39**	**122,16**	**1753,76**	**90,7**	**4,757**
	Обед (12-16)	22	Салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3	0,02	0,03	6,3	0	0,5	4,5	34,2	136	0,15	18	85	0	0,86
		7	Рассольник ленинградский	250	2,85	6,23	17,4	182,5	0,075	0,1	11,52	0	0,03	0,27	44,98	70,03	0	31,35	590	375	1,08
		35	Пюре картофельное	180	3,83	8,9	25,7	198,55	0,1	0,23	32,6	0,4	0,04	0,23	16,02	88,37	1,44	34,3	511,2	0	1,36
		20	Котлета рыбная	100	9,33	5,77	7,96	141,37	0,09	0,06	0,7	0,04	0,03	0,35	43,56	153,31	0,01	16,4	200,9	87,7	0,41
		63	Компот из кураги	200	1,24	0,08	24,12	83,62	0,04	0,02	0,96	0	0	0	47,6	35,04	0	27,2	489,86	0	0,78
		65	Апельсин	100	0	0	8	23,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**990**	**22,45**	**26,78**	**136,08**	**846,74**	**0,465**	**0,6**	**52,08**	**0,44**	**0,6**	**5,75**	**186,37**	**524,85**	**14,8**	**144,15**	**1952,56**	**462,7**	**5,75**

Дни		**№ технологической карты**	**Наименование блюда**	**Выход**	**Пищевые вещества (г)**			Энергетическая ценность (ккал)	B2	**Витамины (мп)**					**Минеральные вещества (мп)**						
					Б	Ж	У			B_1	C	D	A	E	Ca	P	Se	M g	K	I	Fe
10	**Обед (7-11)**	1	Свежий помидор	60	0,7	0,12	2,3	14,4	0,02	0,04	15	0	0	0	8,4	15,6	0	1,2	0	0	0,054
		6	Борщ	200	3,62	8,24	6,76	134,32	0,068	0,08	8,48	0	0,024	0,224	38,18	113,864	0,162	29,6	273,12	2,44	4,12
		291	Плов с курицей	250	39,7	33,2	69,7	452	0,08	0,125	1,97	0	93,8	0	0	88,1	9,12	92,8	369,8	6	4,25
		47	Компот яблочный	200	0,36	0,08	15,12	46	0,26	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0,4	6,8	4,2	0	0,14
		8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,121	0,13	0	0	0	0,34	0,01	35,1	11	14,1	63	0	1,05
			ИТОГО:	**760**	**47,45**	**42,71**	**114,78**	**753,92**	**0,549**	**0,395**	**25,45**	**0**	**94,824**	**0,564**	**67,59**	**261,864**	**20,682**	**144,5**	**710,12**	**8,44**	**9,614**
	Обед (12-16)	1	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,04	0,06	25	0	0	0,7	14	26	0	0	0	0	0,9
		6	Борщ	250	4,53	10,3	8,45	167,9	0,085	0,1	10,6	0	0,03	0,28	47,73	142,33	0,203	37	341,4	3,05	5,15
		291	Плов с курицей	280	44,4	37,2	78,1	824,9	0,09	0,14	2,21	0	105	0	0	98,7	10,21	103,9	414,2	6,72	4,79
		47	Компот яблочный	200	0,36	0,08	15,12	46	0,26	0,02	0	0	1	0	21	9,2	0,4	6,8	4,2	0	0,14
		8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,7	1,3	25,1	128,6	0,14	0,16	0	0	0	0,4	0,01	42,1	13,2	16,9	75,6	0	1,26
			ИТОГО:	**890**	**54,09**	**49,08**	**130,57**	**1191,4**	**0,615**	**0,48**	**37,81**	**0**	**106,03**	**1,38**	**82,74**	**318,33**	**24,013**	**164,6**	**835,4**	**9,77**	**12,24**