

«Утверждаю»

Директор ГБОУ РС(Я) «ЧРСШИОР им. Д.Д.Коркина»

  
Гуляев Н.Н

Перспективное Десятидневное меню для учащихся с 7-11 лет  
на 2022-2023 учебный год сезон осенне-зимний период

**Примерное единое 10-ти дневное меню для учащихся 2022-2023 уч. год**  
**Сезон осенне-зимний. Возрастная категория с 7-11 лет.**

Наименование Блюда	Выход	Пищевые ценности (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Зn	Р	Mg	Fe	Ј									
З А В Т Р А К	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,01	0,2		0,2	0,36	4,2	0,08	11,3	2Д	0,18	0,008								
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	0,094	1,4	0,04		105	0,52	190	28	0,2	0,006								
	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	130,6	0,04	0,2	1,3	0,2		125,8	0,23	90	14	0,13									
	Хлеб пшеничный в/с	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06			0,52	9,2	0,42	34,8	13,2	0,44									
	ИТОГО:	680	21,15	21,91	100,1	618,12	0,30	0,61	11,4	0,309	1,28	377,9	4,15	527,3	57,32	1,165	0,017								
	Винегрет овощной	100	1,4	5,82	7,29	125,1	0,03		9,63		0,29	31,32	0,4	43,2	19,5	0,82	0,014								
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,72	10,93	103,75	0,05		10,67		0,27	49,72	0,42	54,6	26,12	1,22									
О	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,98	4,13	3,14	84	0,09		3,01	0,06	1,69	31,26	0,34	190	0,018	0,68	0,016								
Б	Макаронные изделия	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05				1,95	4,86	0,25	37,2	15,1	1Д	0,001								
Е	Хлеб пшеничный в/с	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				0,52	23	0,23	4,4	5,14	0,95	0,006								
Д	Пирожки печеные	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07		0,51	0,028		13,7		45,1	16,8	0,81	0,004								
	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	130,6	0,06	0,188	1,58	0,028		152,2	0,44	124,6	10,67	0,48	0,004								
	ИТОГО:	900	26,93	27,86	109	857,01	0,39	0,188	26,12	0,116	4,73	306	2,08	499,1	93,35	6,06	0,045								
	ВСЕГО:	1580	48,13	49,76	209	1475,13	0,69	0,188	37,52	0,425	6,01	683,9	6,23	1026	150,7	7,225	0,059								

№	Технологическая еска	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
				г	ж	у		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	К	Fe	Na					
<b>ЗАВТРАК</b>																								
168	ИР	Каша гречневая молочная с сахаром и мед	200	6,21	5,28	37,79	203	0,15	0,028	2,8	-	4,6	247,7	2,9	198,1	48,1	0,32	0,05						
		Печенье	20	1,7	2,26	13,94	99,3	0,02	0,04	0,4	0,13	0,26	8,2	-	17,4	3	0,2							
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,015	0,15	-	0,57	11,1	-	2,8	1,4	0,28							
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06	-	-	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44	0,44							
		<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>11,14</b>	<b>7,96</b>	<b>81,05</b>	<b>455,02</b>	<b>0,21</b>	<b>0,143</b>	<b>3,35</b>	<b>0,13</b>	<b>5,38</b>	<b>276,2</b>	<b>3,88</b>	<b>253,1</b>	<b>65,7</b>	<b>1,24</b>	<b>0,05</b>						
<b>УБОД</b>																								
23		Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	0,05	0,5	-	-	17,2	-	32,8	17,62	0,73							
204		Суп рисовый с говядиной	200	6,48	3,56	16,7	113	0,12	0,04	0,2	-	-	24,98	0,12	196,3	9,45	1,24	0,0015						
279		Тертая на говядине	100	5,8	6,36	7,45	109,8	0,04	0,056	5,6	0,024	-	20,3	0,13	81,8	13,3	0,63	0,003						
688		Макаронные отварные	150	5,52	6,32	26,45	168,45	0,06	0,08	1,8	0,021	-	40,95	-	137,7	21,12	1,11							
458		Хлеб пшеничный в/с	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	4,15	-	0,52	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44							
424		Ватрушки	100	2,79	6,33	27,58	138,75	0,05	0,014	5,14	0,12	-	90,75	-	126,8	10,88	0,68							
882		Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,024	12,47	0,1	-	22	0,98	76,8	4,8	1	0,0013						
		Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,43	1,58	24,4	-	152,2	0,042	0,012	0,021	0,48	0,0023						
		<b>ИТОГО:</b>	<b>990</b>	<b>33,96</b>	<b>37,29</b>	<b>120,1</b>	<b>883,68</b>	<b>0,49</b>	<b>0,71</b>	<b>31,47</b>	<b>0,265</b>	<b>0,52</b>	<b>377,5</b>	<b>2,252</b>	<b>687</b>	<b>90,39</b>	<b>6,31</b>	<b>0,008</b>						
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>1450</b>	<b>45,1</b>	<b>45,25</b>	<b>201,2</b>	<b>1339,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,85</b>	<b>34,82</b>	<b>0,395</b>	<b>5,9</b>	<b>633,7</b>	<b>6,132</b>	<b>940,1</b>	<b>156,1</b>	<b>7,55</b>	<b>0,058</b>						

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Mg	Fe	У						
<b>ЗАВТРАК</b>																							
390	Каша манная молочная	200	0,624	6,1	19,7	128,64	0,08	0,02	1,09	0,03	-	192,2	2,9	156,1	23,52	0,3	0,026						
1	Бутерброд с маслом	50	0,18	3,74	7,44	68	0,017	0,02	-	0,02	0,36	14,2	0,083	113	2,1	0,18	0,008						
	Блоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	0,1	0,03	0,55	30	0,52	3	9	0,22							
	Творог нежирный 0,06%	80	9,1	0,6	3,3	110	0,06	0,03	0,6	0,31	3,7	198,4	0,33	8,12	6	1,7	0,006						
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-	-	0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24	0,006						
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,025	0,56	-	0,36	19,2	0,42	142,3	10	0,14	0,004						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>16,54</b>	<b>14,82</b>	<b>77,57</b>	<b>561,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,142</b>	<b>2,35</b>	<b>0,39</b>	<b>5,33</b>	<b>463,2</b>	<b>4,483</b>	<b>464,9</b>	<b>60,62</b>	<b>3,78</b>	<b>0,05</b>						
<b>ОБЕД</b>																							
43	Салат из белокочанной капусты с моркови	100	1,41	6,79	9,02	87,4	0,03	0,039	18,2	-	-	37,37	0,4	27,61	15,16	0,51							
209	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	0,028	12,34	0,02	-	31,91	0,42	130	40,01	0,16	0,0019						
260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,12	0,74	-	0,45	11,44	0,34	123,3	0,17	0,245	0,0029						
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	0,07	2,24	0,034	-	49,3	0,25	115,5	27	0,143	0,0033						
1107	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-	-	0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24							
	Булочки	60	5,01	1,92	33,57	172	0,04	0,4	-	-	13,5			46,1	0,19	0,88							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03	-	11,1			2,8	1,4	0,28							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>31,74</b>	<b>34,7</b>	<b>123,9</b>	<b>919,66</b>	<b>0,46</b>	<b>0,684</b>	<b>33,55</b>	<b>0,054</b>	<b>0,81</b>	<b>163,8</b>	<b>1,64</b>	<b>487,6</b>	<b>93,93</b>	<b>3,458</b>	<b>0,0081</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1350</b>	<b>48,28</b>	<b>49,52</b>	<b>201,5</b>	<b>1480,86</b>	<b>0,75</b>	<b>0,826</b>	<b>35,9</b>	<b>0,444</b>	<b>6,14</b>	<b>627</b>	<b>6,123</b>	<b>952,5</b>	<b>155</b>	<b>7,238</b>	<b>0,0581</b>						

№	технологическая	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				С	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Зn	Р	Мg	Fe	И									
417		Макаронны отварные с овощами	170	15,5	7,8	23,1	145,03	0,01	0,002	3,46	0,05	-	54,39	0,59	133	12,88	0,03	0,001									
Пр		Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0,004	-	0,013	0,6	8,2	17,4	3	0,82	0,002										
42		Сыр порцирами	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,2	0,33	0,31	0,044	0,2	100,1	0,33	73	1,25	0,5										
377		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	0,006	2,83	-	-	14,2	0,1	40,4	2,4	0,36										
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	-	-	0,52	23	0,98	34,8	13,2	0,44										
		ИТОГО:	440	23,09	13,13	71,91	419,01	0,27	0,357	6,6	0,107	1,32	199,9	2	298,6	32,73	2,15	0,003									
<b>ЗАВТРАК</b>																											
67		Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,03	0,005	9,63	-	1,9	131,4	1,8	143,5	19,5	0,82	0,02									
88		Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	0,002	0,018	-	1,38	134	0,19	143	23,2	0,83	0,006									
608		Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,008	0,12	0,23	-	35	0,2	133,1	17,2	1,35	0,03									
346		Комлот из апельсина и мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,07	0,002	12	-	0,2	23,02	0,98	117,5	7,62	0,92										
		Хлеб Пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,15	-	-	0,52	9,2	0,45	34,8	13,2	0,44										
336		Капуста тушеная	100,03	2,78	6,98	24,8	213,53	0,23	0,003	0,03	0,031	-	122	0,13	119,6	2,4	0,173										
		Банан свежий	100	1,1	0,3	23	89	-	0,28	8,7	0,064	0,4	5	-	-	2,4	0,3										
		ИТОГО:	870,03	23,13	32,04	129,1	929,72	0,48	0,45	30,5	0,325	4,4	459,6	3,75	691,5	110,1	4,833	0,056									
		ВСЕГО:	1310	46,22	45,17	201	1348,74	0,75	0,807	37,1	0,432	5,72	659,5	5,75	990,1	142,9	6,983	0,059									



№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Ж	У	Б		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	P	Mg	Fe	I						
ЗАВТРАК	168	Каша молочная гречневая с сахаром и маслом	200	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,28	2,8		4,6	247,7	2,9	198,1	48,1	0,32	0,04					
	1	Бутерброд с маслом	50	0,18	3,74	7,44	68	0,017	0,2	-	0,02	0,36	14,2	0,083	113	2,1	0,18	0,002					
	42	Сыр порцирами	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,2	0,23	0,31	0,044	0,2	100,1	0,33	73	1,25	0,5						
	382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,025	0,56		0,36	19,2	0,42	142,3	10	0,14	0,004					
		Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-		0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24	0,006					
		ИТОГО:	500	15,23	15,65	77,91	517,12	0,467	0,762	3,67	0,064	5,88	390,4	3,963	568,8	71,45	2,38	0,052					
	ОБЕД	33	Салат из свеклы	100	1,43	0,06	8,36	93,9	0,02	0,002	9,5	-		35,15	0,38	40,97	20,9	0,13	0,001				
		103	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,011	0,95	-	0,003	27,3	0,7	3,68	15,22	0,73	0,001				
		536	Сосиски (сардельки) отварные	100	14,4	21,52	21,2	224	0,04	0,008	20	0,35	44			159	20	0,18					
		332	Кисель из концентрата	200	0,31	-	27,4	160	0,012	0,008	2,4	-	0,002	22,46		15,9	10	1,8					
679		Хлеб ржаной пшеничный гречка рассыпчатая	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-		0,36	9,2	0,98	42,4	10	1,24						
	ИТОГО:	870	29,71	33,82	132,7	963,39	0,226	0,058	32,85	0,37	0,365	253,1	2,26	412	76,92	4,55	0,002						
	ВСЕГО:	1370	44,94	49,47	210,6	1480,51	0,693	0,82	36,52	0,434	6,245	643,5	6,223	981	148,4	6,93	0,054						

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)											Минеральный состав (мг)								
			С	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	P	Mg	Fe	I	Ca	Zn	P	Mg	Fe	I			
<b>ЗАВТРАК</b>																										
168	Каша вязкая на молоке пшеничная	200	7,85	10,1	49,4	220	0,127	0,056	8,7	0,049	0,4	133,7	2,9	201,2	0,023	0,215	0,003									
1	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	0,017	0,2	0,02	0,36	4,2	0,08	11,3	2,1	0,18	0,008										
966	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	0,094	1,4	0,04		105	0,52	190	28	0,2	0,006									
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,94	130,6	0,04	0,2	1,3	0,2		125,8	0,23	90	14	0,13										
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06	-	0,52	9,2	0,42	34,8	13,2	0,44											
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>21,15</b>	<b>21,91</b>	<b>100,1</b>	<b>618,12</b>	<b>0,304</b>	<b>0,61</b>	<b>11,4</b>	<b>0,309</b>	<b>1,28</b>	<b>377,9</b>	<b>4,15</b>	<b>527,3</b>	<b>57,32</b>	<b>1,165</b>	<b>0,017</b>									
<b>ОБЕД</b>																										
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	5,82	7,29	125,1	0,03		9,63	-	0,295	31,23	0,4	43,2	19,5	0,82	0,04									
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,72	10,93	103,75	0,05		10,67	-	0,275	49,72	0,42	54,6	26,12	1,22										
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,98	4,13	3,14	84	0,09		3,01	0,06	1,69	34,26	0,34	190	0,018	0,68	0,016									
202	Макаронные изделия с маслом	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05		-	-	1,95	4,86	0,25	37,2	15,1	1,1	0,001									
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04		-	-	0,52	23	0,23	4,4	5,14	0,95	0,006									
454	Пирожки печеные	60	3,91	4,7	23,75	153	0,07		0,51	0,028	-	13,7		45,1	16,8	0,81	0,004									
382	Кнели с молоком	200	4	3,54	17,57	130,6	0,06	0,188	1,58	0,028	-	152,2	0,44	124,6	10,67	0,48	0,0043									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>26,9</b>	<b>27,86</b>	<b>108,9</b>	<b>857,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,488</b>	<b>25,4</b>	<b>0,116</b>	<b>4,73</b>	<b>306</b>	<b>2,08</b>	<b>439,1</b>	<b>93,35</b>	<b>6,06</b>	<b>0,04</b>									
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1590</b>	<b>48,05</b>	<b>49,77</b>	<b>209</b>	<b>1475,13</b>	<b>0,694</b>	<b>0,798</b>	<b>36,8</b>	<b>0,425</b>	<b>6,01</b>	<b>683,9</b>	<b>6,23</b>	<b>1026</b>	<b>150,7</b>	<b>7,225</b>	<b>0,059</b>									



№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Ж	У	Б		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Fe	И						
168	Каша гречневая молочная с сахаром и ма	200	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0,028	2,8	-	4,6	247,7	2,9	198,1	48,1	0,32	0,05						
1Р	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	99,3	0,02	0,04	0,4	0,13	0,26	8,2		17,4	3	0,2							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,015	0,15	-	-	11,1		2,8	1,4	0,28							
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,06	-	-	0,5	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>11,14</b>	<b>7,96</b>	<b>81,05</b>	<b>455,82</b>	<b>0,21</b>	<b>0,143</b>	<b>3,35</b>	<b>0,13</b>	<b>5,36</b>	<b>276,2</b>	<b>3,88</b>	<b>253,1</b>	<b>65,7</b>	<b>1,24</b>	<b>0,05</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>																							
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	0,05	0,5	-	-	17,2		32,8	17,62	0,73							
204	Суп рисовый с говядиной	250	6,48	3,56	16,7	113	0,12	0,04	0,2	-	-	24,98	0,12	197	9,45	1,24	0,0015						
279	Тефтели из говядины	100	5,8	6,36	7,45	109,8	0,04	0,056	5,6	0,024	-	20,3	0,13	81,8	13,3	0,63	0,003						
688	Макаронны отварные	150	5,52	6,32	26,45	168,45	0,06	0,08	1,8	0,021	-	40,86		137,7	21,12	1,11							
	Хлеб пшеничный в/с	100	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	4,15	-	0,52	9,2	0,98	34,8	13,2	0,44							
458	Ватрушки	100	2,79	6,33	27,58	138,75	0,05	0,014	5,14	0,12	-	90,75		126,8	10,88	0,68							
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,024	12,47	0,1	-	22	0,98	76,8	4,8	1	0,0013						
382	Какао на молоке	200		4	3,54	17,57	0,06	0,43	1,58	24,4		152,2	0,042	0,012	0,021	0,48	0,0015						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1040</b>	<b>33,96</b>	<b>37,29</b>	<b>120</b>	<b>883,68</b>	<b>0,49</b>	<b>0,709</b>	<b>31,44</b>	<b>0,265</b>	<b>0,52</b>	<b>377,5</b>	<b>2,252</b>	<b>687,7</b>	<b>90,39</b>	<b>6,31</b>	<b>0,008</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1310</b>	<b>45,1</b>	<b>45,25</b>	<b>201</b>	<b>1339,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,852</b>	<b>34,79</b>	<b>0,395</b>	<b>5,88</b>	<b>653,7</b>	<b>6,132</b>	<b>940,8</b>	<b>156,1</b>	<b>7,55</b>	<b>0,058</b>						

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	P	Mg	Fe	I									
			с7-11																							
390	Каша манная молочная	200	0,624	6,1	19,7	128,64	0,08	0,02	1,09	0,03	-	192,2	2,9	156,1	23,52	0,3	0,026									
1	Бутерброд с маслом	50	0,18	3,74	7,44	68	0,017	0,02	-	0,02	0,36	14,2	0,083	113	2,1	0,18	0,008									
	Блоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	0,1	0,03	0,55	30	0,52	3	9	0,22										
	Творог нежирный 0,06%	80	9,1	0,6	3,3	110	0,06	0,03	0,6	0,31	3,7	198,4	0,3	8,12	6	1,7	0,006									
	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-	-	0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24	0,006									
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	0,025	0,56	-	0,36	19,2	0,42	142,3	10	0,14	0,004									
	Итого:	670	16,54	14,82	77,57	561,2	0,287	0,142	2,35	0,39	5,33	463,2	4,453	464,9	60,62	3,78	0,05									
43	Салат из белокочанной капусты с моркови	100	1,41	6,79	9,02	87,4	0,03	0,04	18,2	-	-	37,37	0,04	27,61	15,16	0,51										
209	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,012	0,028	12,24	0,02	-	31,91	0,42	130	40,01	0,16	0,0019									
260	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,12	0,74	-	0,45	11,44	0,34	123,3	0,17	0,245	0,0029									
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,018	0,07	2,24	0,034	-	49,3	0,25	115,5	27	0,143	0,0033									
1107	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,027	-	-	0,36	9,2	0,23	42,4	10	1,24										
	Булочки	60	5,01	1,92	33,57	172	0,04	0,4	-	-	-	13,5		46,1	0,19	0,88										
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1		2,8	1,4	0,28										
	Итого:	680	31,74	34,7	123,9	919,66	0,46	0,685	33,6	0,054	0,81	163,8	1,28	487,6	93,93	3,458	0,0081									
	всего	1350	48,28	49,52	201,5	1480,86	0,747	0,827	35,9	0,444	6,14	627	5,733	952,5	154,6	7,238	0,0581									

№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			с7-11	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Zn	Р	Мg	Fe	Ј					
417	Макаронны отварные с овощами	170	15,5	7,8	23,1	145,03	0,01	0,002	3,46	0,05	-	54,39	0,59	133	12,88	0,03	0,001						
PR	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0,004	-	0,013	0,6	8,2	0,1	17,4	3	0,82	0,002						
377	Чай с лимонном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	0,006	2,83	-	-	14,2	0,1	40,4	2,4	0,36	-						
42	Сыр порциями	10	2,6	2,65	0,35	35,56	0,2	0,33	0,31	0,044	0,2	100,1	0,33	73	1,25	0,5	-						
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,015	-	-	0,52	23	0,98	34,8	13,2	0,44	-						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>23,09</b>	<b>13,13</b>	<b>71,91</b>	<b>419,01</b>	<b>0,27</b>	<b>0,357</b>	<b>6,6</b>	<b>0,107</b>	<b>1,32</b>	<b>199,9</b>	<b>2</b>	<b>298,6</b>	<b>32,73</b>	<b>2,15</b>	<b>0,003</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>																							
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,03	0,005	9,63	-	1,9	131,4	1,8	143,5	19,5	0,82	0,02						
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	0,002	0,02	-	1,38	134	0,19	143	23,2	0,83	0,006						
608	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,008	0,12	0,23	-	35	0,2	133,1	17,2	1,35	0,03						
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	0,02	0,002	12	-	0,2	23,02	0,98	117,5	7,62	0,92	-						
	Хлеб Пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,15	-	-	0,52	9,2	0,45	34,8	13,2	0,44	-						
336	Капуста тушеная	100	2,78	6,98	24,8	213,53	0,23	0,003	0,03	0,031	-	122	0,13	115,6	2,4	0,173	-						
	Банан свежий	100	1,1	0,3	23	89	-	0,28	8,7	0,064	0,4	5	-	-	27	0,3	-						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>870</b>	<b>23,13</b>	<b>32,04</b>	<b>129,1</b>	<b>929,73</b>	<b>0,48</b>	<b>0,45</b>	<b>30,5</b>	<b>0,325</b>	<b>4,4</b>	<b>459,6</b>	<b>3,75</b>	<b>691,5</b>	<b>110,1</b>	<b>4,833</b>	<b>0,05</b>						
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1310</b>	<b>46,22</b>	<b>45,17</b>	<b>201</b>	<b>1348,74</b>	<b>0,75</b>	<b>0,867</b>	<b>37,1</b>	<b>0,432</b>	<b>5,72</b>	<b>659,5</b>	<b>5,75</b>	<b>990,1</b>	<b>142,9</b>	<b>6,983</b>	<b>0,059</b>						