



Утверждено:
Директор МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза
А.Г.Котова» Ковышкинского муниципального района Республики
Мордовия

И. А. Заугольников - И. А. Заугольников

« 30 » августа 2024 г

Десятидневное меню
питания обучающихся МБОУ «Троицкая СОШ имени Героя Советского Союза А.Г. Котова»

Возраст с 12 до 18 лет (с 02.09.2024 по 28.02.2025г)

Завтрак день- 1 понедельник

неделя 1

возраст 12-18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мкг	В6, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	84.8	65.3	0	0	0.01	0.1	0.02	0.7	1.5	1.2	0.28	0.1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	220	13.5	7.6	17.7	153	26.3	0.7	0.06	0.17	0.02	1.27	112.52	186.29	151.4	31.74	2.48
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	6.4	36.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3.3	0.2	24.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	55.3	6	12	0.04	0.02	0	0.36	31.2	333.6	19.2	9.6	0.36
Итого за Завтрак		580	17.6	16.6	60.8	400.2	97.9	12.8	0.13	0.23	0.12	2.4	294.8	570.05	182.28	45.97	4.74

Обед 1-й день: понедельник

неделя 1

возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг	Se, мкг
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	64.4	11.5	0.03	0.03	0	0.28	80.68	131.8	16.8	14.37	0.21
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8.4	5.7	20.3	176.4	121.5	6	0.18	0.07	0	2.09	119.78	478.04	33.68	36.1	2.51
54-9г-2020	Рис отварной	180	2.9	7.6	18.6	156.2	310.7	12.2	0.08	0.08	0.01	1.43	169.05	428.66	55.59	40.63	0.56
54-2.3.ор-2020	Гуляш из курицы	100	9.9	3.7	4	98.6	117.8	0.4	0.06	0.09	0.31	2.46	123.93	229.56	36.19	390.1	10.24
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	29.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0	0	0.05	0.02	0	0.6	183	73.5	10.5	0	9.27
Итого за Обед		820	24.3	20.5	84.5	600.9	629.4	30	0.4	0.29	0.33	6.91	676.49	1341.73	202.32	481.2	22.8

Завтрак день- 2 вторник

неделя 1

возраст 12 -18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	39	0.1	0.01	0.05	0.14	0.05	121.5	13.2	132	0	2.18
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	9.8	12.1	32.9	231.4	183.7	0.3	0.06	0.38	2	2.84	236.46	166.73	101.1	58.46	24.32
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0.4	1.2	0	0.01	0	0.1	1.26	30.23	6.94	0.7	0.02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1.3	0.2	22.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	7	26.6	0.04	0.02	0	0.21	8.4	108.5	24.5	105.21	0.07
Итого за Завтрак		475	15.4	16.9	67,6	407.8	229.7	27	0.14	0.45	2.15	3.76	516.06	316.33	263.6	168.02	28.36

Обед день- 2 вторник неделя 1 возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В, мг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	63.8	122.3	34.8	0.03	0.04	0	0.62	88.69	247.73	40.39	12.66	0.26
54-2с-2020	Борщ со сметаной	250 \10	23.53	30.52	45.57	371.1	689.21	33.82	0.16	0.21	0	2.94	533.23	1320.22	67.53	9,43	2
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5.3	5.5	22.8	102	26.6	0	0.06	0.02	0.07	1.19	148.62	52.95	10.86	11.92	0.06
54-16м-2020	Курица тушеная с морковью	100	11.3	9.1	3.5	105	233.1	1	0.04	0.05	0.01	3.17	198.73	166.47	17.81	76.18	9.76
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	2.4	19.2	0.01	0.01	0	0.06	6.16	70.64	9.84	4.08	0.23
Пром.	Хлеб ржаной	50	5.3	0.6	9.8	7.8	0	0	0.09	0.04	0	1.3	203	117.5	14.5	12	2.75
Итого за Обед		850	20.3	20.8	100.07	700.3	384.5	55	0.14	0.11	0.08	5.04	442.21	537.8	78.9	104.84	10.31

Завтрак День-3 Среда неделя 1 возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
54-12м-2020	Плов с курицей	220	13.5	12.3	19.9	283.2	132.3	2.1	0.08	0.08	0	7.18	261.78	344.93	17.59	152.39	24.78
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	0.3	0.2	10.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8
Пром.	Печенье	20	0.5	2	10.9	74.2	2.2	0	0.02	0.01	0	0.38	66	22	5.8	0	0
Пром.	Банан	100	0.5	0	12.4	95.5	20	10	0.04	0.05	0	0.6	31	348	8	2.2	1
Итого за Завтрак		570	16	14.5	60.4	550	154.8	12.2	0.17	0.15	0	8.91	509.16	763.59	41.87	158.94	27.58

Обед

День-3

Среда

неделя 1

возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
54-11з-2020	Салат из зелёного горошка	60	0.5	3.1	4.3	74.3	732.9	3.6	0.03	0.03	0	0.42	89.79	123.26	13.5	21.57	0.09
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	4.6	4.1	5.7	96.1	108.1	10.8	0.02	0.03	0	0.49	98.14	183.42	37.3	15.06	0.34
54-10г-2020	Гречка отварная	180	4.5	4.8	27.5	176	8.3	10.9	0.14	0.13	0	2.28	169.44	691.54	62.08	50.7	1.5
54-2м-2020	Котлета рыбная	100	13.6	12.6	3.1	189	25.6	1.1	0.04	0.1	0.04	4.99	96.52	257.41	11.18	50.17	0.26
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	1.3	0.4	19.8	97.8	0	0	0.09	0.04	0	1.3	203	117.5	14.5	12	2.75
Итого за Обед		790	25	25	80.2	714.2	890	26.5	0.32	0.33	0.04	9.53	656.94	1373.3	188.11	149.5	4.94

Завтрак День- 4 Четверг неделя 1 возраст 12-18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
54-1з-2020	Вафля	15	3.5	4.4	0	53.7	39	0.1	0.01	0.05	0.14	0.05	121.5	13.2	132	0	2.18
54-13к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	220	9.1	10.8	38.5	283.4	53.2	0.6	0.14	0.18	0.1	1.77	341.4	225.3	133.88	21.48	33.06
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5	7	26.6	0.04	0.02	0	0.21	8.4	108.5	24.5	105.2	0.07
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8
Итого за Завтрак		515	15.7	15.5	65	458.7	99.5	27.3	0.22	0.26	0.24	2.78	621.7	395.65	300.86	131.0	37.11

Обед

День- 4

Четверг

неделя 1

возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	6	6	0.02	0.02	0	0.12	4.8	84.6	13.8	10.2	0.18
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	8.6	4.3	13.9	139	102.4	7.5	0.09	0.09	0.04	2.84	159.01	485.52	17.45	48.94	0.69
Пром.	Картофель тушеный	180	7.3	15.6	25.2	228	4.8	12	0.17	0.1	0	3.09	672.42	945.81	23.13	51.48	0.51
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	139.4	100	12	0.04	0.08	0	1.2	12	304	10	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
Итого за Обед		740	20.3	20.6	90.3	600.3	213.2	37.5	0.4	0.33	0.04	8.25	1153.23	1942.43	81.88	110.62	16.83

Завтрак День- 5 пятница неделя 1 возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	65.3	0	0	0.01	0.1	0.02	0.7	1.5	1.2	0.28	0.1
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	12.5	6.6	30.4	252.8	45.9	0.1	0.07	0.06	0.22	1.29	288.79	68.4	150.77	12.44	2.34
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	5.9	27.9	0.4	1.2	0	0.01	0	0.1	1.26	30.23	6.94	0.7	0.02
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	8.8	53.3	6	12	0.04	0.02	0	0.36	31.2	333.6	19.2	9.6	0.36
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8
Итого за Завтрак		560	15.6	15.7	60	479.1	117.6	13.2	0.14	0.12	0.32	2.43	471.65	461.63	184.11	27.37	4.62

Обед День- 5 Пятница неделя 1 возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
54-13з-2020	Помидор свежий в нарезке	60	0.8	1.7	4.6	45.7	0.7	2.3	0.01	0.02	0	0.09	78.77	136.27	19.21	11.4	0.35
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя пшённая)	250	6.4	5.8	13.4	149.3	133.1	8	0.05	0.05	0	1	120.23	249.52	34.36	21.23	3.55
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	2.9	7.6	13.6	134.2	310.7	12.2	0.08	0.08	0.01	1.43	169.05	428.66	55.59	40.63	0.56
54-6м-2020	Биточки из курицы	100	10.6	9.2	18.1	241.5	24.6	0.1	0.06	0.12	0.06	5.22	197.84	234.98	31.32	49.4	3.14
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8	0	1.2	0	0	0	0.03	0.5	20.75	4.75	2	0.02
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
Итого за Обед		840	24.1	24,9	80.4	712.9	469.1	23.8	0.29	0.31	0.07	8.78	871.39	1192.67	162.7 4	124.6 6	23.08

Завтрак день 6 неделя 2 понедельник возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	220	8.3	11.6	21.5	288	53.8	0.5	0.18	0.15	0.1	2.52	338.07	214.99	126.0 5	35.08	3.11
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Пром.	Пряник	50	3	3.4	11.5	83	0	0	0.04	0.01	0	0.8	1	35.5	5.5	0	0
Пром.	Банан	100	1.5	0	9.4	75.6	20	10	0.04	0.05	0	0.6	31	348	8	2.2	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8
Итого за Завтрак		600	15.3	15.2	63.6	543.7	74.1	10.6	0.29	0.23	0.1	4.67	520.45	647.14	150.0 3	41.63	5.91

Обед день 6 неделя 2 понедельник возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	64.4	11.5	0.03	0.03	0	0.28	80.68	131.8	16.8	14.37	0.21
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	4.6	10.1	5.7	196.1	108.1	10.8	0.02	0.03	0	0.49	98.14	183.42	37.3	15.06	0.34
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5.3	6.5	32.8	202	26.6	0	0.06	0.02	0.07	1.19	148.62	52.95	10.86	11.92	0.06
54-3р-2020	Рыба тушеная с овощами	100	11.2	2.3	9.8	92.7	17.6	0.1	0.07	0.08	0.25	2.76	176.22	240.64	28.73	452.89	11.07
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
Итого за Обед		840	20.9	22,6	86.6	694.7	123.6	11.6	0.24	0.17	0.32	5.29	710.58	548.06	123.45	479.18	26.79

Завтрак день 7 неделя 2 вторник возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	39	0.1	0.01	0.05	0.14	0.05	121.5	13.2	132	0	2.18
54-6г-2020	Рис отварной	180	4.8	5.2	30.6	258.3	35.5	0	0.04	0.03	0.09	1.92	203.18	60.94	8.19	36.25	9.65
54-16м-2020	Курица тушеная с овощами	100	5.0	5.1	3.5	105	233.1	1	0.04	0.05	0.01	3.17	198.73	166.47	17.81	76.18	9.76
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	9.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8
Пром.	Яблоко	100	0.2	0.4	9.8	24.4	5	10	0.03	0.02	0	0.3	26	278	16	8	0.3
Итого за Завтрак		625	16	15.3	60.1	538.5	312.9	11.2	0.15	0.16	0.25	6.18	699.78	567.27	184.4	124.7	23.

Обед день 7 неделя 2 вторник возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50	24.4	8.1	0.03	0.05	0.17	0.5	69.62	97.14	14	9.62	2.31
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.8	27	178.7	133.9	6.9	0.08	0.06	0	1.42	245.52	417.97	26.13	35.73	0.94
54-9м-2020	Жаркое домашнему	250	12	11.5	28.9	259.2	26.4	7.2	0.11	0.14	0.05	6.18	217.84	614.86	19.13	74.42	0.3
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2	7	19.2	0.01	0.02	0	0.19	7.45	110.22	17.78	4	0.23
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
Итого за Обед		810	23.4	24.1	80.1	600,5	191.6	41.4	0.31	0.32	0.22	9.29	845.439	1362.69	94.53	123.77	19.23

Завтрак день 8 неделя 2 среда возраст 12-18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	65.3	0	0	0.01	0.1	0.02	0.7	1.5	1.2	0.28	0.1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	220	11.1	6.7	20.6	195.4	28.8	0.5	0.15	0.18	0.04	2.81	331.78	236.83	111.78	28.05	3.63
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8
Пром.	Банан	120	1.8	0	20	114.7	24	12	0.05	0.06	0	0.72	37.2	417.6	9.6	2.64	1.2
Итого за Завтрак		580	15.5	15.2	61.9	482	118.4	12.5	0.23	0.27	0.14	4.3	520.05	704.59	133.06	35.32	6.73

Завтрак

день 9

неделя 2

четверг

возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
54-6т-2020	Сырники	220	14.2	8	44.9	278.6	79.1	0.4	0.09	0.43	0.35	1.28	183.51	211.68	274.79	68.14	50.07
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
Пром.	Печенье	60	1.5	6.9	12.6	220.5	6.6	0	0.05	0.03	0	1.14	198	66	17.4	0	0
Пром.	Мандарин	70	0.1	0.1	5.3	24.5	7	26.6	0.04	0.02	0	0.21	8.4	108.5	24.5	105.21	0.07
Итого за Завтрак		550	16	15	69,2	550.4	93	27	0.18	0.49	0.35	2.72	390.59	406.94	321.17	173.35	50.14

Обед

день 9

неделя 2

четверг

возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мг	Se, мкг
54-13з-2020	Помидор свежий	60	0.8	2	4.6	45.7	0.7	2.3	0.01	0.02	0	0.09	78.77	136.27	19.21	11.4	0.35
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5.6	4.2	14.2	117.6	127.9	4.6	0.06	0.05	0.06	0.98	72.47	277.54	12.98	26.53	1.18
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5.3	5.5	32.8	202	26.6	0	0.06	0.02	0.07	1.19	148.62	52.95	10.86	11.92	0.06
54-1м-2020	Бефстроганов	100	9	12.5	1.9	168.2	87	0.4	0.04	0.1	0.01	4.41	86.17	210.11	23.74	48.58	0.15
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0	4	0.02	0.02	0	0.4	12	240	14	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
Итого за Обед		840	25	25	90.4	705.5	242.2	11.2	0.28	0.25	0.14	8.07	703.02	1039.37	98.29	98.43	17.19

Завтрак день 10 неделя 2 пятница возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	65.3	0	0	0.01	0.1	0.02	0.7	1.5	1.2	0.28	0.1
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	180	12.5	6.6	26.4	252.8	45.9	0.1	0.07	0.06	0.22	1.29	288.79	68.4	150.77	12.44	2.34
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0.4	1.2	0	0.01	0	0.1	1.26	30.23	6.94	0.7	0.02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0	0.03	0.01	0	0.66	149.7	27.9	6	4.35	1.8
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7	6.5	13	0.04	0.03	0	0.39	33.8	361.4	20.8	10.4	0.39
Итого за Завтрак		550	15.6	15.7	60.6	483.5	118.1	14.2	0.15	0.12	0.32	2.46	474.25	489.43	185.71	28.17	4.65

Обед

день 10

неделя 2

пятница

возраст 12 - 18

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
54-18з-2020	Помидор свежий в нарезке	60	0.9	3.3	7.8	63.7	1	2.1	0.01	0.02	0	0.18	17.96	170.67	21.28	10.25	0.33
54-12с-2020	Суп рыбный	250	9.9	5.1	20.5	147.5	222.8	7.3	0.08	0.1	4.4	3.97	327.87	470.99	83.37	210.91	14.99
54-1п-2020	Картофельное пюре	200	15.10	5.1	23.8	320	189.6	7.6	0.05	0.1	3.4	3.90	327.85	479.99	73.37	220.91	15.99
54-10м-2020	Капуста тушеная с курицей	180	10.5	16	16	260.3	86.5	21.7	0.07	0.14	0.08	6.03	229.17	556.1	62.46	67.02	0.51
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	16.7	85.4	0	0	0.09	0.04	0	1	305	122.5	17.5	0	15.45
Итого за Обед		730	25	25	80.8	637.9	325.3	31.1	0.25	0.31	4.47	11.23	880.05	1320.45	234.17	288.18	31.28