

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



И. А. Заугольников

« 30 » августа 2024 г

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

Возраст с 7 до 11 лет (с 02.09.2024 по 28.02.2025г)

Завтрак день- 1 понедельник

неделя 1

возраст 7-11

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
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	200	8.5	5.6	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	14.8	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		560	12.6	14.6	50.8	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 7-11

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	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
54-8с-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	150	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	80	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		770	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 7-11

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	140	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		455	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 7-11

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	150	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	80	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		490	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 7-11

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	180	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	9.8	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		530	16	14.5	59.4	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 7-11

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	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, 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	150	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	80	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		740	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 7-11

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
54-1з-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	200	8.1	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	14.7	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 7-11

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	Р, 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	200	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 с курицей	150	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		660	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 7-11

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	180	9.5	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		540	12.6	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 7-11

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	Са, 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 (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	150	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	80	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		790	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 7-11

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	В12, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	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	2.4	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		580	15.3	14.2	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 7-11

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	150	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 тушёная с овощами	80	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		540	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 7-11

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	150	4.8	5.2	28.6	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	80	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		575	16	15.3	58.1	538.5	312.9	11.2	0.15	0.16	0.25	6.18	699.78	567.27	184.4	124.7	23.

Завтрак день 8 неделя 2 среда возраст 7-11

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	200	8.1	6.7	16.6	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		560	12.5	15.2	57,9	482	118.4	12.5	0.23	0.27	0.14	4.3	520.05	704.59	133.06	35.32	6.73

Обед

день 9

неделя 2

четверг

возраст 7-11

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	Ca, мг	F, 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	150	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	80	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		790	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 7-11

Номер техкарты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. Ценност ь (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
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	9.5	4.6	24.4	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	12.6	13.7	58.6	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 7-11

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	K, мг	Ca, мг	F, 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
54-10м-2020	Курица тушеная с овощами	150	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
54-10п-2020	Картофельное пюре	200	15.5	10	20	310.3	86.5	21.7	0.02	0.10	0.05	6.03	226.17	550	56.23	57.02	0.31
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		710	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