

# Двухнедельное циклическое меню для обучающихся 11-18 лет

## 2023-2024 учебный год

### 1 день\*

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-ческой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
35	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	0,00	21,80	30,60	0,00	0,4	44,37	103,91	33,30	1,21
36	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,1	144,98	0,06	0,00	0,64	0,1	0,00	0,3	49,34	111,68	18,21	0,89
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	4,0	0	0,4
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
ИТОГО 530			<b>15,86</b>	<b>13,12</b>	<b>73,38</b>	<b>445,94</b>	<b>0,29</b>	<b>0,03</b>	<b>22,44</b>	<b>30,70</b>	<b>0</b>	<b>1,58</b>	<b>109,11</b>	<b>258,69</b>	<b>60,01</b>	<b>3,92</b>
<b>ОБЕДЫ</b>																
4	Салат из капусты белокачанной	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	0,05	25,6	0,00	1,23	4,5	56	43	21	0,8
5	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,19	0,00	5,81	0,04	0,00	0,2	8,08	87,18	35,3	2,03
6	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,4	10,5	49,4	337	0,28	0,00	0,0	0,05	0,00	0,8	19	270	180	6,1
7	Котлета, биточки, шницели	100	15,0	10,7	9,3	189	0,1	0,00	0,8	0,04	0,00	0,4	37	94	19	1,1
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	4,0	0	0,4
ИТОГО 760			<b>37,53</b>	<b>37,01</b>	<b>121,08</b>	<b>933,01</b>	<b>0,68</b>	<b>0,08</b>	<b>32,21</b>	<b>0,13</b>	<b>1,23</b>	<b>6,78</b>	<b>135,48</b>	<b>537,28</b>	<b>263,8</b>	<b>11,85</b>
<b>СВО</b>																
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92,00	0,02	0,00	4,0	0,00	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,8

## 2 день\*

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно- логи- чес- кой карты	Наименова- ние блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тичес- кая цен- ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
8	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,2	0,00	0,14	0,05	0,00	1,7	51,3	439	58,3	1,8
13	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	11,34	1,27	0,17	0,44	0,11	0,15	0,00	5,45	10,0	17,0	5,0	0,7
9	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
Итого 395			<b>14,84</b>	<b>16,94</b>	<b>59,54</b>	<b>364,47</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>1,55</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>7,15</b>	<b>183,3</b>	<b>546</b>	<b>77,3</b>	<b>3,06</b>
10	Салат из свеклы припущенной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,00	5,7	0,00	0,00	1,0	21,09	24,58	12,54	0,8
11	Суп картофел ьный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	0,00	8,25	0,00	0,00	2,4	24	66,7	26,65	0,96
12	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0,00	0,0	0,02	0,00	0,89	5,13	150	24,7	0,33
16	Гуляш из курицы	70	12,0	11,0	5,0	177,0	0,19	1,34	4,5	2,4	0,00	1,9	17,0	18,0	17,0	1,0
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,0	6,4	3,6	0	0,18
ИТОГО 780			<b>20,8</b>	<b>23,18</b>	<b>73,06</b>	<b>689,6</b>	<b>0,4</b>	<b>1,37</b>	<b>19,53</b>	<b>2,42</b>	<b>0</b>	<b>7,07</b>	<b>83,02</b>	<b>301,98</b>	<b>89,39</b>	<b>4,69</b>
<b>СВО</b>																
	Апельсин	350	1,2	0,40	14,4	68,3	0,00	0,00	12,7	0,00	0,00	0,30	26,1	22,2	20,2	1,3

### 3 день\*

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
18	Каша ассорти «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,00	0,19	0,05	0,00	0,7	122,98	72,3	32,49	0,1
34	Бутерброды с маслом и сыром	205 \10	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	0	0,00	0	94,48	0	0	0,33
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	0	0	0,4
ИТОГО 435			<b>10,01</b>	<b>14,0</b>	<b>66,45</b>	<b>418,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,7</b>	<b>223,46</b>	<b>72,3</b>	<b>32,49</b>	<b>0,43</b>
<b>ОБЕД</b>																
20	Салат из моркови тертая	60	0,7	4,3	5,6	64,1	0,00	0,00	2,7	0,00	0,00	0	14,8	0	20,7	0,4
21	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0,00	18,46	0,00	0,00	0	43,33	47,63	22,25	0,80
22	Плов из птицы	180	17,8	18,48	33,46	380	0,2	0,00	0,52	0,01	0,00	2,34	80,9	69,3	56,8	1,82
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	0	0	0,4
ИТОГО 740			<b>23,79</b>	<b>28,10</b>	<b>84,3</b>	<b>665,11</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>	<b>21,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>3,22</b>	<b>154,43</b>	<b>156,03</b>	<b>108,25</b>	<b>4,84</b>
<b>СВО</b>																
	Груша	200	1,2	0,40	14,4	68,3	0,00	0,00	12,7	0,00	0,00	0,30	26,1	22,2	20,2	1,3

## 4 день\*

Возраст детей 11 – 18 лет

№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
6	Каша рассыпчатая (гречка)	150	7,11	8,43	41,18	258,76	0,31	0,15	0,02	0	0,00	0	15,48	0	0	4,84
7	Котлеты, биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,00	0,15	28,75	0,00	0,00	43,75	166,38	32,13	1,5
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
13	Бутерброд с повидлом	40	2,03	3,21	11,34	127	0,17	0,44	0,08	0,15	0,00	5,45	10,0	17,0	5,0	0,7
23	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0,0	15,3	49,6	0,02	0,00	5,6	0,03	0,00	0,0	3,2	15,8	2,0	0
<b>ИТОГО 520</b>			<b>26,68</b>	<b>23,45</b>	<b>96,24</b>	<b>725,3</b>	<b>0,65</b>	<b>0,61</b>	<b>5,85</b>	<b>28,93</b>	<b>0,00</b>	<b>6,11</b>	<b>77,83</b>	<b>225,28</b>	<b>44,83</b>	<b>8,24</b>
<b>ОБЕД</b>																
24	Винегрет овощной	80	1,2	10,68	12,6	68,76	0,01	0,00	8,83	0,03	0,00	0,05	25,6	123,2	11,9	0,21
25	Суп лапша	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,00	0,95	0,00	0,00	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
26	Картофель отварной	170	3,32	4,88	26	161,22	0,17	0,1	23,73	0,00	0,00	0,23	62,04	90,06	33,11	1,30
27	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,3	5,03	6,02	146,2	0,09	0,00	4,7	0,01	0,00	4,2	76,2	203	35,4	0,85
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0	6,4	3,6	0	0,18
<b>ИТОГО 850</b>			<b>25,18</b>	<b>23,85</b>	<b>107,83</b>	<b>678,77</b>	<b>0,39</b>	<b>0,13</b>	<b>39,29</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>5,69</b>	<b>214,14</b>	<b>662,21</b>	<b>104,66</b>	<b>4,51</b>
<b>СВО</b>																
	Мандарин	200	1,2	0,40	14,4	68,3	0,00	0,00	12,7	0,00	0,00	0,30	26,1	22,2	20,2	1,3

## 5 день\*

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
28	Лапшевник с творогом и сгущ.молоком	120 \20	5,58	10,3	4,91	133,89	0,01	0,12	0,36	0,1	0,00	0,85	65,7	80,74	8,55	0,27
1	Бутерброд с маслом	20,5	1,90	4,40	12,50	97,90	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,7	6,10	22,30	8,30	0,50
29	Напиток кофейный	200	2,90	2,50	14,70	92,90	0,21	0,12	0	40,48	0,00	0,51	27,08	213,44	142,49	4,83
<b>ИТОГО 365</b>			<b>10,38</b>	<b>17,2</b>	<b>32,11</b>	<b>324,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>40,58</b>	<b>0,00</b>	<b>2,06</b>	<b>98,88</b>	<b>316,48</b>	<b>159,34</b>	<b>5,6</b>
<b>ОБЕД</b>																
30	Салат из свелы припущенной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,00	5,7	0,00	0,00	0	21,09	24,58	12,54	0,8
31	Суп крестьянский	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0	0,00	0	35,88	33,63	14,18	0,58
32	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	0,00	1,26	60	0,00	0	56,38	249,13	59,38	2,74
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	0	0	0,4
<b>ИТОГО 760</b>			<b>31,26</b>	<b>30,25</b>	<b>92,47</b>	<b>738,41</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>16,84</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0,88</b>	<b>128,75</b>	<b>346,44</b>	<b>94,6</b>	<b>5,94</b>
<b>СВО</b>																
	Яблоко	200	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	0	0	0,3	26,1	22,2	20,2	1,3

## 6 день\*

Возраст детей 11 – 18 лет

№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
33	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,9	526,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	110,06	20,55	2,33
7	Котлеты, биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,00	0,15	28,75	0,00	0,00	43,75	166,38	32,13	1,5
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
34	Бутерброды с маслом и сыром	20\5 \5	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,00	0,03	0,12	0,00	0,3	20,7	67,8	10,2	1,05
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	0	0	0,4
ИТОГО 530			<b>19,73</b>	<b>21,77</b>	<b>83,38</b>	<b>590,71</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>3,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>200,92</b>	<b>273,8</b>	<b>40,54</b>	<b>2,83</b>
<b>ОБЕД</b>																
4	Салат из капусты белокачанной	60	2,1	10,1	9,3	136	0,04	0,05	25,6	0,00	1,23	4,5	56	43	21	0,8
5	<b>Суп гороховый</b>	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,19	0,00	5,81	0,04	0,00	0,2	8,08	87,18	35,3	2,03
6	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,4	10,5	49,4	337	0,28	0,00	0,0	0,05	0,00	0,8	19	270	180	6,1
7	Котлета, биточки, шницели	100	15,0	10,7	9,3	189	0,1	0,00	0,8	0,04	0,00	0,4	37	94	19	1,1
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	4,0	0	0,4
ИТОГО			<b>760</b>	<b>37,69</b>	<b>27,65</b>	<b>118,19</b>	<b>0,68</b>	<b>0,05</b>	<b>32,21</b>	<b>0,13</b>	<b>1,23</b>	<b>6,52</b>	<b>140,58</b>	<b>558,58</b>	<b>272,2</b>	<b>11,82</b>
<b>СВО</b>																
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92,00	0,02	0,00	4,0	0,00	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,8

## 7 день

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
2	Оладьи с творогом	175\25	18,19	16,44	75,94	527,06	0	0,00	0,86	0	0,00	0	246,73	0	63,99	2,27
34	Бутерброды с маслом и сыром	20\5\10	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	0	0,00	0	94,48	0	0	0,33
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	4,0	0	0,4
ИТОГО 435			<b>22,71</b>	<b>21,84</b>	<b>99,69</b>	<b>661,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>347,21</b>	<b>4</b>	<b>63,99</b>	<b>3</b>
<b>ОБЕД</b>																
38	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	0,00	10,29	0,00	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
39	Макароны отварные	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05	0,02	0,0	0,00	0,00	0,00	4,86	0,0	8,62	1,10
16	Гуляш из курицы	70	12,0	11,0	5,0	177,0	0,19	1,34	4,5	2,4	0,00	1,9	17,0	18,0	17,0	1,0
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,0	6,4	3,6	0	0,18
ИТОГО 720			<b>22,79</b>	<b>20,85</b>	<b>204,23</b>	<b>650,56</b>	<b>0,37</b>	<b>1,39</b>	<b>15,87</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>2,78</b>	<b>82,04</b>	<b>113,93</b>	<b>60,37</b>	<b>4,89</b>
<b>СВО</b>																
	Апельсин	200	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	0	0	0,3	26,1	22,2	20,2	1,3

## 8 день

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логи-ческой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
45	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	4,82	8,71	30,66	220,35	0,0	0,00	0,0	0,00	0,00	0,0	16,00	0,00	65,00	2,2
40	Пирог открытый с повидлом	65	4,02	2,09	35,96	178,75	0,07	0,00	0,05	11,05	0,00	0,00	12,68	39,91	15,67	0,90
9	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
ИТОГО 415			<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>92,11</b>	<b>544,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>1,35</b>	<b>11,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>150,68</b>	<b>129,91</b>	<b>94,67</b>	<b>3,66</b>
<b>ОБЕД</b>																
41	Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,9	0,01	0,00	3,78	0,23	0,00	2,78	20,71	102	9,6	0,54
42	Суп карто-фельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	0,00	12,0	0,00	0,00	0,0	25,85	76,80	31,13	1,18
43	рис отварной с томатным соусом	100	5,82	9,74	50,0	298,47	0,39	0,08	0,00	0,09	0,00	1,00	93,84	261,39	76,81	2,39
7	Котлета,биточки,шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,1	0,00	0,15	28,75	0,00	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	4,0	0	0,4
ИТОГО 760			<b>28,15</b>	<b>27,25</b>	<b>145,39</b>	<b>817,63</b>	<b>0,71</b>	<b>0,11</b>	<b>15,93</b>	<b>29,07</b>	<b>0</b>	<b>4,66</b>	<b>199,55</b>	<b>649,67</b>	<b>158,17</b>	<b>7,43</b>
<b>СВО</b>																
	Груша	200	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	0	0	0,3	26,1	22,2	20,2	1,3

## 9 день

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
18	Каша ассорти «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,00	0,19	0,05	0,00	0,7	122,98	72,3	32,49	0,1
34	Бутерброды с маслом и сыром	20\5\10	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	0	0,00	0	94,48	0	0	0,33
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	0	0	0,4
ИТОГО 435			<b>10,01</b>	<b>14,0</b>	<b>66,45</b>	<b>418,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,7</b>	<b>223,46</b>	<b>72,3</b>	<b>32,49</b>	<b>0,43</b>
<b>ОБЕД</b>																
20	Салат из моркови тертая	60	0,7	4,3	5,6	64,1	0,00	0,00	2,7	0,00	0,00	0	14,8	0	20,7	0,4
21	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0,00	18,46	0,00	0,00	0	43,33	47,63	22,25	0,80
22	Плов из птицы	180	17,8	18,48	33,46	380	0,2	0,00	0,52	0,01	0,00	2,34	80,9	69,3	56,8	1,82
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,0	6	0	0	0,4
ИТОГО 740			<b>23,79</b>	<b>28,10</b>	<b>84,3</b>	<b>665,11</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>	<b>21,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>3,22</b>	<b>154,43</b>	<b>156,03</b>	<b>108,25</b>	<b>4,84</b>
<b>СВО</b>																
	Мандарин	200	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	0	0	0,3	26,1	22,2	20,2	1,3

## 10 день

Возраст детей 11 – 18 лет																
№ техно-логической карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
32	Каша рисовая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	0,00	0,00	1,53	0,00	0,00	0,00	8,2	27,20	6,32	0,62
34	Бутерброды с маслом и сыром	20,5 \10	3,61	5,4	9,75	106	0,02	0,01	0,14	0	0,00	0	94,48	0	0	0,33
9	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
ИТОГО 435			<b>12,68</b>	<b>18,15</b>	<b>67,74</b>	<b>487,41</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>2,97</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>224,68</b>	<b>117,2</b>	<b>20,32</b>	<b>1,51</b>
<b>ОБЕД</b>																
24	Винегрет	60	1,2	10,68	12,6	68,76	0,01	0,00	8,83	0,03	0,00	0,05	25,6	123,2	11,9	0,21
31	Суп крестьянский	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,00	0,00	35,88	33,63	14,18	0,58
	Жаркое по домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2	0,11	0,00	7,17	0,22	0,00	0,8	17,5	278	35,2	2,19
14	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,0	0,00	0,00	0,22	4,0	13,0	2,8	0,22
15	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00	0,0	6,4	3,6	0	0,18
ИТОГО 760			<b>15,84</b>	<b>30,13</b>	<b>86,08</b>	<b>671,98</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</b>	<b>26,96</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>1,73</b>	<b>94,78</b>	<b>477,53</b>	<b>69,78</b>	<b>4,58</b>
<b>СВО</b>																
	Яблоко	200	1,2	0,4	14,4	68,3	0	0	12,7	0	0	0,3	26,1	22,2	20,2	1,3