

Согласовано

Директор МБОУ «Школа № 154 для обучающихся с ОВЗ» г. Перми

/М.Ю.Жукова/



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель
Пищальникова Н.Л.

м.п.

/Н.Л. Пищальникова/



Примерное 10-дневное меню для обучающихся I ступени на осень-зима период года

Примерное меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и содержит перечень блюд, включенных в Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г., 2018г., 2021г.

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
109/2008	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 155	155	5,16	6,16	21,72	162,97	0,14	0,15	1,05	31,26	115,19	149,28	40,89	0,96
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
82/2021	ФРУКТ 85	85												
Итого Завтрак :			8,89	15,39	55,77	394,09	0,17	0,17	1,05	31,33	129,59	170,68	45,14	1,57
Обед														
51/2008	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	200	2,21	6,14	11,41	109,70	0,08	0,04	16,12	12,00	27,74	52,70	20,64	0,69
161/2008	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 90	90	10,58	3,77	8,76	111,25	0,10	0,15	0,80	35,20	76,18	188,69	38,94	0,76
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	9,58	40,79	15,30	0,86
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ, ОВОЩНОЙ 200	200	1,00		25,40	105,60	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
Итого Обед :			25,53	20,03	118,86	753,76	0,40	0,33	30,42	65,20	196,35	414,23	125,46	5,75
Всего за день :			34,42	35,42	174,63	1147,85	0,57	0,50	31,47	96,53	325,94	584,91	170,62	7,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,1

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
102/2008	КАША "ДРУЖБА"	205	5,31	6,69	28,37	194,91	0,10	0,17	1,33	40,40	127,92	141,43	30,91	0,57
100/2013	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ 10	10	2,56	2,61		33,73	0,03	0,36	0,70	230,00	900,00	590,00	50,00	0,90
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
589/2013	кондитерские изделия порционно 40	40	2,36	1,88	30,00	146,40								
Итого Завтрак :			16,84	15,48	98,74	597,33	0,20	0,74	3,33	290,40	1161,12	841,93	99,11	2,26
Обед														
47/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,39	3,00	16,81	103,66	0,10	0,06	13,30	0,02	13,54	54,79	22,34	0,81
378/2013	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ (СВ) 90	90	11,51	23,58	6,49	283,80	0,61	0,17	0,13	2,02	18,47	18,06	22,80	1,37
173/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,01	6,20	24,27	164,91	0,18	0,11	29,70	0,05	15,67	87,42	34,19	1,35
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	16,00	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
4/2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,01	6,16	5,94	83,29	0,03	0,04	38,43		43,85	33,12	18,19	0,61
Итого Обед :			23,48	40,31	108,59	886,62	1,01	0,42	81,96	2,09	141,73	281,89	123,22	7,28
Всего за день :			40,32	55,79	207,33	1483,95	1,21	1,16	85,29	292,49	1302,85	1123,82	222,33	9,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 5,1

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
280/2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 200	200	20,08	11,44	40,97	345,89	0,23	0,41	8,39	34,49	205,78	290,52	85,13	2,02
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 10	10	0,72	0,85	5,60	32,93	0,03	0,19	0,50	21,00	153,50	109,50	17,00	0,10
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
82/2021	ФРУКТ 40	40												
Итого Завтрак :			24,53	13,27	80,79	537,37	0,29	0,61	11,77	55,49	375,36	421,10	107,19	2,75
Обед														
59-2008Г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200	200	2,51	4,29	10,94	92,39	0,08	0,12	16,86	27,50	72,18	85,23	30,08	0,77
174-2008Г.	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70/30	9,49	6,79	12,39	147,34	0,09	0,08	2,51	18,10	30,26	137,57	31,48	0,93
213/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	150	2,82	3,71	15,13	101,46	0,10	0,05		0,03	4,90	66,88	10,68	1,10
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,80		11,18	44,98	0,01	0,06	200,00		12,30	4,00	3,40	0,63
9/2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,92	7,05	6,88	94,66	0,07	0,08	5,50		29,79	60,70	41,80	0,78
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Обед :			21,66	23,19	89,82	642,73	0,44	0,42	224,87	45,63	177,13	427,48	137,14	6,12
Всего за день :			46,19	36,46	170,61	1180,10	0,73	1,03	236,64	101,12	552,49	848,58	244,33	8,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,7

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
230/2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	205	5,66	6,36	27,01	187,88	0,11	0,17	1,20	38,95	122,33	151,44	28,29	1,25
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 2021 35	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	17,00	0,74
Итого Завтрак :			15,40	22,58	92,04	629,08	0,21	0,42	2,50	62,52	268,20	311,06	58,12	3,16
Обед														
51/2008	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	200	2,21	6,14	11,41	109,70	0,08	0,04	16,12	12,00	27,74	52,70	20,64	0,69
192/2008	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 90	90	15,17	37,36	1,14	190,24	0,26	2,78	27,86	34,73	21,75	275,53	16,61	5,86
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,82	5,93	39,86	225,28	0,04	0,03		0,05	5,14	53,67	25,95	0,56
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
4/2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,01	6,16	5,94	83,29	0,03	0,04	38,43		43,85	33,12	18,19	0,61
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Обед :			29,25	57,05	125,49	914,47	0,54	2,99	83,89	46,78	185,83	542,14	139,94	10,86
Всего за день :			44,65	79,63	217,53	1543,55	0,75	3,41	86,39	109,30	454,03	853,20	198,06	14,02

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,9

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
231/2018	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 230	230	6,23	7,45	35,67	234,66	0,09	0,20	1,50	46,00	146,41	142,58	26,38	1,07
300/2013	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	20	2,54	2,30	0,14	31,42	0,01	0,09		50,00	11,00	38,40	2,40	0,50
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,07		31,70	127,09					0,30			0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Завтрак :			12,51	10,73	91,49	509,57	0,13	0,30	1,50	96,00	170,61	200,48	32,98	2,16
Обед														
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 205	205	1,60	4,40	9,94	85,67	0,05	0,06	21,91	15,00	46,13	53,21	24,98	1,06
178/2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90	90	6,63	7,25	7,29	120,52	0,11	0,18	18,98	20,89	56,24	85,13	16,95	0,67
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,11	0,09	17,00	21,00	27,48	63,57	21,42	0,78
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,46		24,22	95,72					16,30		18,40	0,63
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Обед :			18,18	24,30	101,08	688,29	0,37	0,39	62,09	56,89	198,45	297,21	100,45	5,47
Всего за день :			30,69	35,03	192,57	1197,86	0,50	0,69	63,59	152,89	369,06	497,69	133,43	7,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 6,3

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
109/2008	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	205	6,82	8,15	28,72	215,54	0,18	0,20	1,39	41,34	152,35	197,43	54,08	1,27
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
589/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 40	40	2,36	1,88	30,00	146,40								
	Итого Завтрак :		12,91	19,26	92,77	593,06	0,21	0,22	1,39	41,41	166,75	218,83	58,33	1,88
Обед														
47/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,39	3,00	16,81	103,66	0,10	0,06	13,30	0,02	13,54	54,79	22,34	0,81
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	18,01	5,00	10,29	156,00	0,10	0,15	1,66	31,89	44,50	141,00	18,53	1,24
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	9,58	40,79	15,30	0,86
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШК.И ШК.	200			19,40	78,00	0,30	0,34	20,00	120,00				
2/2008	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,75	6,38	6,80	87,61	0,04	0,04	21,63		31,33	32,68	20,55	0,92
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
	Итого Обед :		32,03	21,45	121,57	801,51	0,72	0,65	56,59	169,91	126,65	342,36	96,42	5,74
	Всего за день :		44,94	40,71	214,34	1394,57	0,93	0,87	57,98	211,32	293,40	561,19	154,75	7,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
102/2008	КАША "ДРУЖБА" 150	150	3,89	4,90	20,76	142,62	0,10	0,17	1,33	40,40	127,92	141,43	30,91	0,57
100/2013	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ 10	10	2,56	2,61		33,73	0,03	0,36	0,70	230,00	900,00	590,00	50,00	0,90
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
89/2008	ФРУКТ 90	90	0,81	0,18	7,29	34,02	0,05	0,03	67,50		38,25	25,88	14,63	0,34
Итого Завтрак :			13,87	11,99	68,42	432,66	0,25	0,77	70,83	290,40	1199,37	867,81	113,74	2,60
Обед														
44/2008	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 205	205	1,85	5,40	9,72	94,84	0,09	0,08	21,41	38,75	34,53	61,53	23,43	0,83
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	16,07	28,77	18,71	397,94	0,91	0,27	23,21	0,04	22,48	70,89	49,42	2,72
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,80		11,18	44,98	0,01	0,06	200,00		12,30	4,00	3,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
1/2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,77	6,21	4,57	77,26	0,05	0,04	9,53		22,68	42,19	19,41	0,80
Итого Обед :			24,61	41,73	77,48	776,92	1,15	0,48	254,15	38,79	119,69	251,71	115,36	6,89
Всего за день :			38,48	53,72	145,90	1209,58	1,40	1,25	324,98	329,19	1319,06	1119,52	229,10	9,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,8

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
282/2021	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 180	180	13,26	7,56	51,69	327,10	0,09	0,19	0,25	28,18	84,80	157,36	35,65	1,07
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 10	10	0,72	0,85	5,60	32,93	0,03	0,19	0,50	21,00	153,50	109,50	17,00	0,10
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,60	12,33	68,92	0,02	0,10	0,65	10,00	60,30	45,50	7,00	0,13
82/2021	ФРУКТ 60	60												
Итого Завтрак :			19,05	10,99	93,60	545,35	0,17	0,49	1,40	59,18	311,50	331,86	63,85	1,86
Обед														
45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 205	205	4,96	3,59	16,24	117,09	0,25	0,09	15,38	20,00	36,60	90,75	37,38	2,08
178/2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90	90	6,63	7,25	7,29	120,52	0,11	0,18	18,98	20,89	56,24	85,13	16,95	0,67
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,11	0,09	17,00	21,00	27,48	63,57	21,42	0,78
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
32/2008	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,96	3,17	7,00	60,35	0,09	0,05	14,30		15,37	50,45	21,34	0,78
Итого Обед :			22,82	21,43	119,38	757,30	0,69	0,51	67,14	61,89	223,04	417,02	155,64	7,45
Всего за день :			41,87	32,42	212,98	1302,65	0,86	1,00	68,54	121,07	534,54	748,88	219,49	9,31

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,1

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
106/2008	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	205	6,64	5,82	39,76	237,99	0,09	0,13	0,91	34,00	101,59	103,74	18,23	0,60
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
517/2013	ЙОГУРТ 100	100	5,00	3,20	8,50	82,80	0,03	0,15	0,60	20,00	119,00	91,00	14,00	0,10
Итого Завтрак :			18,69	13,56	87,16	541,66	0,19	0,50	2,81	74,00	355,11	320,96	55,01	1,85
Обед														
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 205	205	0,92	4,40	6,15	67,73	0,04	0,04	8,67		10,61	28,00	12,76	0,42
161/2008	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 90	90	10,58	3,77	8,76	111,25	0,10	0,15	0,80	35,20	76,18	188,69	38,94	0,76
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	9,58	40,79	15,30	0,86
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
Итого Обед :			23,68	18,31	109,98	695,25	0,34	0,30	19,37	53,20	181,72	386,93	113,60	6,51
Всего за день :			42,37	31,87	197,14	1236,91	0,53	0,80	22,18	127,20	536,83	707,89	168,61	8,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,7

День 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
112/2008	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 155	155	5,72	5,65	27,59	184,04	0,16	0,13	0,99	30,37	106,21	141,33	36,11	0,96
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,07		31,70	127,09					0,30			0,03
82/2021	ФРУКТ 85	85												
Итого Завтрак :			9,52	14,88	83,36	502,33	0,19	0,15	0,99	30,44	120,61	162,73	40,36	1,57
Обед														
71/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ	200	5,09	7,74	16,58	156,31	0,10	0,09	13,30	8,00	21,90	116,18	29,92	1,14
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200	200	16,39	17,91	43,01	398,66	1,06	0,15	2,05	0,05	20,37	223,33	52,12	2,55
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,46		24,22	95,72					16,30		8,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
9/2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,92	7,05	6,88	94,66	0,07	0,08	5,50		29,79	60,70	41,80	0,78
Итого Обед :			27,98	34,05	123,99	907,25	1,32	0,35	20,85	8,05	116,06	473,31	151,94	7,01
Всего за день :			37,50	48,93	207,35	1409,58	1,51	0,50	21,84	38,49	236,67	636,04	192,30	8,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 5,5